

コニーちゃん'Sレポート

健康教室6月号



さて6月のコニーちゃん健康教室は!

6月7日(月)は「身体も脳もフル回転🌀」のテーマで、21日(月)は「リンパを流して体ポカポカ♡」です♪

手指消毒・検温・マスク着用・ソーシャルディスタンスに靴の消毒もプラスして感染予防対策は徹底して行いました。

脳トレ🌀って!?意外と大変!!やってみて良かった~の声があちこちから聞こえました。

リンパは流さないと足のむくみ、顔のくすみやクマの原因になるんですって~~コワっ🌀

6月16日(水)の『トレーニングコース』はヨガマットだけでなく椅子も使って体幹を鍛えました☆7月から第3土曜日へ時間に変更になります。お間違いないようお願いください(^^) /

むくみよ去れ---



脳トレ!?!いがいとむずかしい~



やっば体幹!!!!

トレーニングコース



Produced by 