

てんじんがわNo.98

文化・体育部

ヨガピラティス講座(11/19)



最初に講師の長谷川先生から、皆さんの身体の凝りなど気になる箇所を聞かれました。そしてその部位に効果のあるエクササイズを教えてくださいました。



身体の構造を踏まえた説明を丁寧にしてくださったので、とてもわかりやすい内容でした。

講師の長谷川先生、文化・体育部の皆さん
ありがとうございました。

広報部