

# 骨盤調整・腰痛改善エクササイズ ＋ サーキットトレーニング



サーキットトレーニング(ラダー、ステップボックス、体幹トレーニング)を行いました。  
その後、骨盤調整・腰痛改善エクササイズも行いました。レッスン後は、少し気になる  
ところをパーソナルで行いました。

