



☆今年
は卯年



田中のぶらぶら散歩



田中です😊

先月は、横浜をぶらぶらと散歩をしました👤

この日は天気も良く散歩日和でした☀️

横浜駅から赤レンガ倉庫、ハンマーヘッド辺りを中心に歩いていたら海がとても綺麗でした🌊

赤レンガ倉庫から見るランドマークタワーと観覧車🎡も近くで見るとより海側から遠目で見の方が、横浜の建物を一気に見れて得した気分になりました。

皆様もお時間がありましたら一度いらして見てください👤

今月の体操ストレッチ



フープトレーニング

今月は、円形のチューブを使った肩、腕、背中筋力トレーニングとストレッチを中心にしています。

このトレーニングをやる事によって腕、肩、背中周りを鍛える事が出来ます。

腰から上の筋肉を保つ事が出来るので、姿勢の維持が出来る様に成ります。

皆様、是非ご参加ください。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438