

みんなができて、はじめて楽しい…

# ルールはみんなです

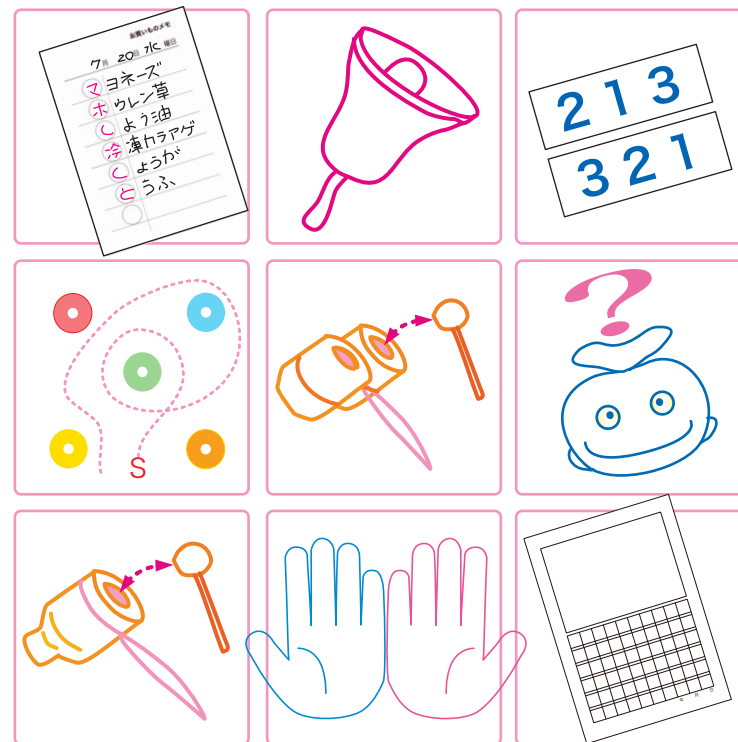


参加している人が、無理なくできるように、ルールを決めて進めることを基本ルール…とします。

(3)

参加した人の体調や気分に合わせて…

# メニューを変えて



エクササイズメニューは、いくつかありますがルールも含めてどんどん変化させて楽しんで…

(8)