

増設！バイポリン＆ウォーク



バイポリン＆ウォークはこんな方にオススメ！

- ・いろいろなことにチャレンジしてみたい
- ・音楽に合わせて楽しくワイワイ運動をしたい
- ・体力が少しおちてきたと感じる



☆バイポリンの期待できる効果☆

- ・関節可動域の改善
- ・筋力の向上
- ・バランス性や俊敏性の向上