

■継続は力なり

ピラティスを始めて6ヶ月。

やり始めは、いつも動かしていない筋肉を動かすせいか

筋肉痛になる従業員もいました！

…が、続けていくうちに慣れてきて少しずつ動けるように♪

社長は、自宅でも自主トレに励んでいるとか…!?

足の裏からのアプローチで、血行が良くなり終わると足がポカポカ👣

しなやかに動ける体を目指して、ガンバリマシヨ👏

