

同好会の名称	機能改善ストレッチ		
活動の種類	ストレッチトレーニング	活動内容	リズムに合わせて動いた後、柔らかいボールを使って膝、肩、腰のコリをほぐし、少しずつ筋力をアップさせるトレーニングを行います。
活動場所(部屋名)	第1会議室		
活動日	第2・4月曜		
活動時間	13:30~14:30		

