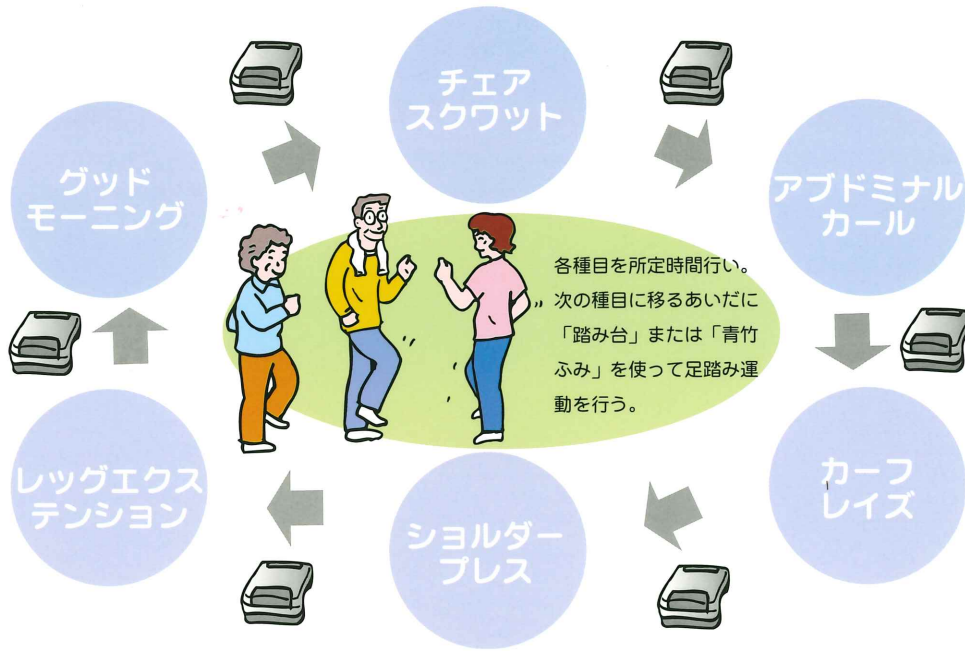


元氣ひろげ体操

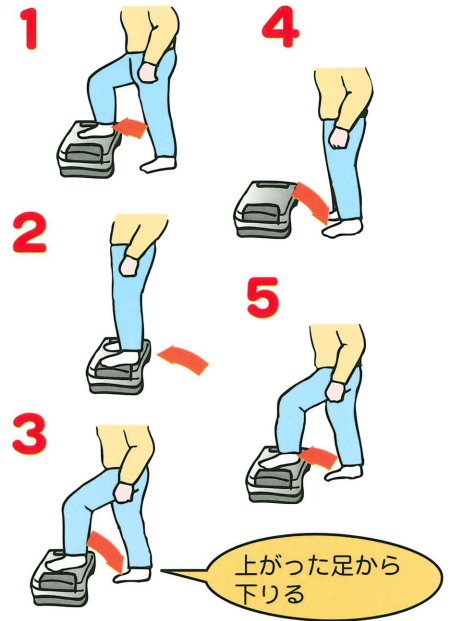


湯沢市介護予防
イメージキャラクター
まめっち

サーキットトレーニングの流れ



踏み台の使い方



■ウォーミングアップ



■サーキットトレーニング

