

平成29年度 福利厚生事業 講習会 写真

① やせる格闘技系エクササイズ+健康講話

平成29年6月22日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島木材産業協同組合



パワフルな岩元 先生



初めは健康講話



格闘技系エクササイズ スタート



① やせる格闘技系エクササイズ+健康講話

平成29年6月22日



キック、パンチ 皆さんノリノリです。





ジャンプ、ひじ打ち、 皆さん躍動しています



後半になると皆さんの動きが揃ってきています