

10月10日

🌸今日はInbody(気軽にからだチェック)を行いました。
約1分30秒の測定で、体脂肪量・骨格筋量・水分量など様々なことが測定出来ます。



🌸「この、腹筋を使いながらのゆっくりとした上げ下げがきついのです。」