

スタッフより

毎朝5キロのウォーキングから、一日をスタートさせています。青山です。
今年の夏はとても暑かったです。普段は健康が取り柄ですが、最近はそのめんばかりを食べてしまい、夏バテをしているように感じます。
みなさんはどんな夏を過ごされましたか？



日常のひとこま

