

生活の一部になっているジム通い

健康の為に始めたジム通いでしたが
3年前からパーソナルトレーナーに見てもらって筋トレを
しています。体も心も老後の為に今きたえておきたい
と思っています。

性別 : 男性 ・ 女性

年齢 : 60 歳

在籍期間 : 4年