

4. まずは有酸素トレーニング! の巻

そして... ついにワタクシ、
入会致しまして、



ドキドキしてっっっ、
ルネデビューです。



- 一、肩凝り・頭痛の元の
猫背を治すこと。
- 二、絶望的な身体の内側を
どうにかすべしと。

三、贅肉を捨てること。

四、カッコイイ母になれるようになること♡

477。

...と、いうことで。



山に登るがごとく、
自分で目標を決めて
ひたすら歩く。
終わる頃には大量の

汗



...っく。