・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。**・。*
暑い夏を元気に過ごすために　～胸筋に効くエクササイズ＆豚肉とかぼちゃの生姜焼きレシピ～
・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。**・。*

毎日暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか。暑さに負けず、しっかり体調管理して元気に過ごしていきましょう。
今月の TOPIX を紹介いたします。

□----------
■８月のエクササイズ　～胸筋に効くエクササイズ～
今月は、胸筋を鍛えるエクササイズです！動きはあまり大きくないですが効きます！
→エクササイズは**こちら**
・・・