



座・フィットネス

7月4日（金）14時～15時
インストZAクター：阿部 昌子



どなたでも楽しめるダンスフィットネスです
インストZAクターを真似てダンスしたり
音楽に合わせて手拍子したり、楽しみ方は自由
レッスン終了後は温かい気持ちに包まれます
一緒に楽しい時間を過ごしましょう

