



# 座・フィットネス

8月16日(土) 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

