

どなたでも楽しめるフィットネス

座・フィットネス®

日時 9/6

土

14:00

15:00



インストラクター：阿部 昌子



どなたでも楽しめるダンスフィットネスです
インストラ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