

どなたでも楽しめる 座・フィットネス®

日時

10月25日（土）14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