

フラダンス

予約不要



6月18日 (水)

午後1:30～ 多目的室

- ★講師はいません
- ★全員初心者！
- ★ビデオを見ながら
- みんなで練習

体力向上・筋肉の強化・血行促進・リラックス効果
ストレス解消・癒し効果 などが期待できます

