初めてのフラダンス

7月30日（水）

午後1:30～　イベントルーム

★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