



初めてのフラダンス

8月20日(水)



午後1:30～ 多目的室②

★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

