

フラダンス



★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



【予定日】

10/15(水) 13:30～多目的②
10/30(木) 12:00～大広間