



健康



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】

11/19(水) 13:30～多目的室②

