

健康 フラダンス

★講師はいません ★予約不要！

★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

2/18(水) 13:30～多目的室②