



# 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



5/7 (木)      12:00~大広間

