

# 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



6/3 (水)      13:00~多目的②

