

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

8/5 (水) 13:30~多目的②