

ゆっくりリズムでウォームアップ 

リビング健康体操

ゆっくりストレッチ

ゆっくり柔軟体操

クールダウン

リンパマッサージ



リズムに乗ってちょっぴり汗をかきましょう

毎週火曜日：午前10時～11時半
見学は自由です。
是非、ご参加くださいませ。



お問合せ先

