

ゆったりソフトエアロビクス



音楽に合わせて、楽しく身体を動かします。
汗をかいて心も身体もスッキリ !!
素敵な仲間と一緒に、楽しく踊りませんか？

- 講師 ・ 浜田美沙
- 日時 ・ 毎月 第2,4火曜日
- 場所 ・ 多目的室2