

スポーツ健康学部

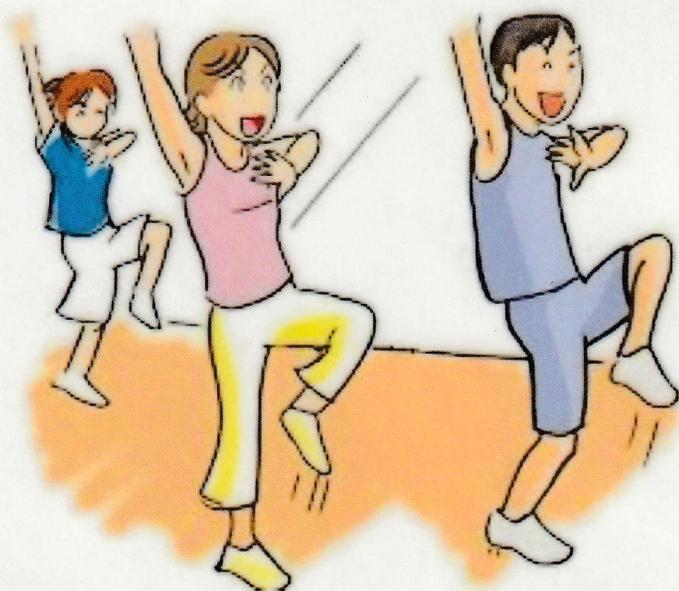
かんたん

エアロビクス

今野まゆみ

歩く動きを中心に、わかり易くていねいに進めていきます。

音楽のビートに合わせて、楽しく気持ち良く、汗を流しましょう。



初心者
OK!

