

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!

