

昭和ポップスで 健康ダンス!



13:30~15:00

水曜

3/12

3/26

思わず口ずさむような懐かしの曲♪
に合わせて楽しくエクササイズ!

運動不足を解消して

カラダもココロも元気になりましょう♪



- ♪ 講師 深尾 由美 先生
- ♪ 定員 15名
- ♪ 参加費 1,200円
- ♪ 持ち物 動きやすい服装
室内シューズ・タオル
ヨガマット(またはバスタオル)

