

らくらくエアロ&ストレッチ

1回：300円 木曜日

10:30~11:20



音楽に合わせてながら、

シンプルな動きの繰り返しでリフレッシュし、

しっかりストレッチですっきり！



※マットあります。お気軽にお越しください。

長根公園 スポーツ研修センター

