

らくらくエアロ&ストレッチ

1回：300円 木曜日

10:30~11:20

音楽に合わせた

シンプルな動きでリフレッシュ

最後はストレッチですっきり!



※マットあります。シューズ・飲み物等お持ちください。

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

