

らくらくエアロ&ストレッチ

1回：300円 木曜日

10:30~11:15

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。運動シューズ・飲み物等お持ちください。

お気軽にお越しください。

会場：スポーツ研修センター

