

5月より
new lesson !

第2・4週 木曜日

11:45~12:30

エアロ 45

担当 木原

土曜日17:00~癒しのヨガも担当しております



シンプルなステップを繰り返しながら音楽に合わせて楽しく体を動かしていきましょう！

インストラクター歴30年の集大成として懐かしいエアロを復活いたしました！
老若男女どなたでも皆様のご参加をお待ちしております