

かんたん

観音山ファミリーパーク
TEL : 027-324-9210

リズムエクササイズ

日時 : 毎月第4水曜日 10:30~11:30
場所 : 観音山ファミリーパークA工房
参加費 : 500円 要予約
対象 : 30代~60代

ストレッチ



筋力
トレーニング



簡単なステップで
ダンス



ダンス未経験でもOK!

じゅうたんのお部屋なので
スニーカーの用意もありません

飲み物、タオルのご用意をお願いします
動きやすい服装でご参加下さい

音楽に合わせて体を動かして
気分リフレッシュ!!

(講師) 田島真弓

baby.d.tulip@gmail.com