

R7年1月30日

新しい年を迎えて1か月、皆さんの体調はいかがでしょう。
レッスンの効果は出てきましたか？

1月のレッスンは、
お腹の筋肉の運動に、
足を加えた運動です。



次回から2月、3期はあと5回です。
1回参加の方大歓迎。寒くて硬くなりがちな身体を
ほぐしましょう。