

11月 ステップ



エクササイズ

<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！

12月 バランスボール



エクササイズ

<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！

1月 リズム体操



<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！

2月 ダンベル体操



<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目予定)

※別途 随時 HP やチラシに掲載します！