

受付終了しました



# 1 終了しました

## エクササイズ

<講習日> ①11月14日(水)  
②11月22日(木)に開講します。  
※詳細はHP やチラシをご覧ください。

# 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！

