

ひざ・こし楽々あへあほ体操

ユニークな発声と簡単な動作で機能的な身体が出来上がります。
膝腰肩に役立つ手軽で効果的な健康体操です。



金曜日：12:30~13:30

受講料：4,860円(税込)

教材費：

講師：しもの まさひろ 先生