

# ゆる体操 初級

体がゆるむと心もゆるむ。健康、美容と気持ちのリラックスを同時に達成する、笑いが広がる楽しい体操です。



第 1・3(水): 13:00~14:00

受講料: 2,700 円(税込)

教材費:

講師: 菊地 リサ 先生