

# ステップ21 健康ダンス体操

色々な曲に合わせて全身運動を行い、どこに効いているのか説明しながら、初心者の方でも無理なく始められます。



第1・3(金):10:30~11:30

受講料: 2,700円(税込)

教材費:

講師: 杉澤 尚美 先生