

# リズム体操&ストレッチ

足腰力を高め、姿勢を正しくお腹周りも締めて、自分のペースで安心して動けます。



月曜日： 11:45~13:00

受講料： 4,320 円(税込)

教材費：

講師： 川上 由美子 先生