

9月3日スタート！

ダンスストレッチ Femme Style (ファムスタイル) 塩野 由美子インストラクター

毎週水曜日 19:15～(60分)

- 会場：3階スタジオ
- 受講料：800円（入館料は別）

ダンスをより楽しむための
身体づくりをサポートする、ダンスストレッチです。
動かしにくくなった身体を活性化させ、
柔軟性の向上・筋力アップ・シェイプアップを目指します！
音楽に合わせて楽しく身体を動かす
フィットネス感覚のエクササイズです！

ダンス初心者の方も、運動不足を感じている方も
気軽にご参加いただけます！