

フラヨガ エクササイズ

フラヨガとは
フラダンスとヨガの良さを
ミックスしたエクササイズです。
上半身、下半身のいずれかに
フラのハンドやステップが入り
同じくヨガのポーズが入ります。
常に踏むステップ効果で
おなかと下半身が引き締まります。



2/9 (土)

13:00~14:00

¥400

2/23(土)

13:00~14:00

¥400

場所&問い合わせ

ふらっとDaimon多目的ホール

榎二森屋アネックス6階 0138-26-1188

講師:川上ミチノ先生



ふらっと Daimon

Operated by 日ゆりグループ