

若返り・美エクササイズ

講師 川上ミチノ

若返り・美エクササイズは、
姿勢を意識して若々しくなるための体操です。
手足や肩甲骨を気持ち良く動かします。
とてもスッキリしますよ。



※動きやすい服装でお越し下さい。

(運動靴とハンドタオルをお持ち下さい)

1月 9日(土) 14:15-15:15

23日(土) 13:00-14:00

参加費 ¥400

場所 ふらっとDaimon

問い合わせ 26-1188