

かんたん♪

リズムに合わせて



ステップエクササイズ



音楽に合わせてステップをしながら楽しく汗をかきましょう！

有酸素運動 + 脳トレで

カラダと頭もスッキリ ✨

11月限定

毎週月曜日

① 10:30～11:00

② 11:10～11:40

インストラクター
八角 茜



Medical Fitness
JOINT