

しっかり有酸素運動！！

音楽に合わせてリズムカルに動きましょう♪



かんたん エアロビクス

木曜日

10:20～10:40

【20分・とつてもかんたん】

10:45～11:15

【30分・かんたん】

夜のプログラムもあります！

火曜日

19:00～19:20

【20分・かんたん】



豊田 知里