



♪ ハピスマ ♪

コアストレッチ & ダンスエクササイズ

立ったままできるコアストレッチ. 体幹を使いながらしっかりと身体を伸ばしていきます.
その後は懐かしのJ-POPに合わせて楽しくエクササイズ♪

～運動が苦手な方でもOK!

一緒に楽しく体を動かしましょう♪



問い合わせ 青木 090 2634 6203

(担当) Lili

