

☆新☆スタジオプログラム

# フィットネス フラ



どなたにも出来るようにアレンジされたフラダンスです。  
有酸素・筋力UPの効果があります。

下半身・姿勢維持・表情筋の強化をしていきます。

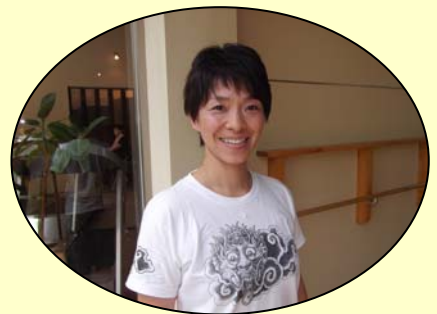
楽しいのに運動効果大!!!

心身ともに代謝UP!!



毎週 火曜日 11:25~12:15

中村 真弓子 先生



~期間限定無料体験受付中!!~

9月末まで¥0円(要予約)

※10月~特別料金¥500(通常¥1,575) 期間:10月末まで

※詳しくはメディプラスガーデンフィットネススタジオまでお問合せください