

4月10日(土)11:00~11:40

バレトン

優 ひかる 先生

Ballet + Yoga + 有酸素

- ・シンプルな動きの中で
しっかり筋肉に効きます。
- ・汗をかくので、お水と
タオルをお持ちください。
- ・裸足で行うエクササイズです。

