

# レッスン変更のお知らせ

5月30日（金）

11：00～12：00

チャレンジエアロ→ボディエクササイズ

IR 金子 →渡邊

内容：リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼！

筋トレやストレッチもしながら健康づくりをします