レッスン変更のお知らせ

12 月 16 日（水）

14：15～15：00

バレトン　→　フローヨガ

IR　宮崎　→sayu

内容：呼吸に合わせてしっかり動きます。体幹を使ってじんわり汗もかきましょう

TAC 東村山スポーツセンター