

倉方 てる美

自分のペースで  
ゆっくり踊って  
体を動かし  
楽しくし  
リフレッシュ！



楽しい曲を  
聴きながら  
リズムに合わせて  
エクササイズ！

# フィットネス ダンス

10/17 (月)

11/21 (月)

10:00~11:00

会場：せせらぎ館

お申し込みは10/3から  
お電話・窓口・ホームページより  
電話番号：03-322-5192