

グループ名

バレエエクササイズ



活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

ASANOインターナショナル・バレエの浅野先生を講師に招き、身体の仕組みに基づいたストレッチ、筋トレ、バレエエクササイズを行っています。年齢に関係なく、いつからでも始められる筋肉貯金、筋活と健康で充実した生活を送るためのメソッド、内容盛りだくさんのエクササイズです。

活動日・時間

第1・3木曜日

10:00

～

11:30