

心も体も健康に!

フラレックスン



日時：毎月3回

金曜日12：45～13：45

料金：運動室入室料＋500円

持ち物：運動着

楽しく美BODY作り!



講師 西澤優花(ゆかりん)

Ponopono Hula Heart&Bodyworks主宰



心も体も健康であるために
体の動かし方や姿勢を正しく理解して
内側からもしなやかな体づくりを目指
しています

美しくフラを踊るだけでなく

ストレッチやピラティストレーニングを導入!



お問い合わせ

せたがやがやがや館 TEL：03-6450-7908

指定管理者 株式会社オーエンス

世田谷区立健康増進・交流施設

