

1月バラエティクラス

1/28

13:00~13:45 ポル・ド・ブラ (Nancy)

難易度

◎~★

14:00~14:45 ZUMBA (Nancy)

◎~★

◎ 御参加初めての方、運動が久しぶりの方も安心して楽しめるクラスです。

★ 自身の体力に合わせて運動強度を調整しながら行うことができるクラスです。(初中級) 0000001972

