

4月スタート！ バレエストレッチ コンディショニング



毎週金曜:12時10分~13時10分



担当:高羽 英美

身体のコリをほぐしながら、身体を気持ち良く伸ばし、正しい姿勢に必要な筋肉を強化していきます。

バレエを初めたい方や、姿勢を正したい方、ストレッチ希望など、どなたにも参加出来るクラスです！