



一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

バレトンレッスン開催の様子

9月9日（火）AM11:00～正午

講師：石井 かす美 フィットネスインストラクター



バレトンレッスンとは
フィットネス・ヨガ・
バレエ3つそれぞれの要
素を組み合わせた全身
のコンディショニング
ワークアウトです。

この日は21名の参加者
が汗を流しました。

