

教室名	タヒチアンダンスでエクササイズ
講師または 代表者	MIHO (Mea ' One Hala Kahiki)
開講日時・ 定員・内容	★ 第1・3 火曜日 PM 7:00～ (50分) タヒチの音楽に合わせて、楽しく体を動かします。 特に腹筋や側筋、股関節の周りの筋肉をよく使うので、 血流が良くなり、代謝アップに繋がります！
持ち物等	パレオ(又は 動きやすい服装)、Tシャツ、飲み物
連絡先 (備考)	TEL : 070-6926-0256 (HP・Facebook からもご連絡頂けます。)