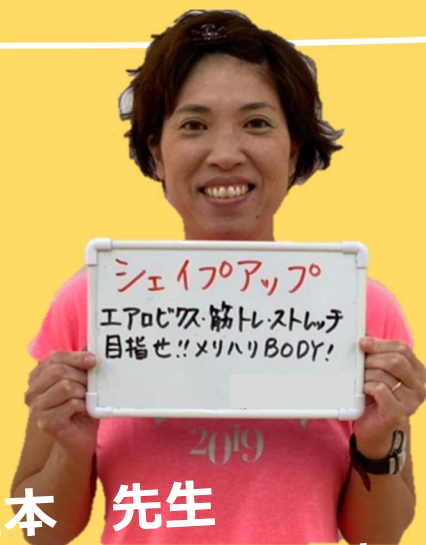


シェイプアップ

～Shape UP～

脂肪燃焼！筋力 UP！運動習慣のない方でも気軽に参加できます！

楽しく音楽に合わせてながら、ステップなどで体を動かし、いい汗をかきましょう！



山本 先生

神戸市磯上体育館

みんなでエアロ・シェイプアップ教室担当

