

3月12日講座無料体験追加決定！

3月12日のカルチャー講座無料体験に追加です！

田上はる美先生の「カルメン健康体操®」

田上はる美さんが考案されたカルメンの曲で

リズムカルにかっこよく踊るオリジナルの体操です！

認知症予防、更年期対策、腰痛・肩こり改善、自律神経を良好にするなど40代からの女性の美と健康のための体操です！

誰でも簡単に無理なく自分のペースでできます！

K-11 カルメン健康体操®

時間：11：20～12：00

会場：1F 展示ホール

講師：田上 はる美

ご予約お待ちしております！

