

2023年 ありがとうございました!!

三島先生と、ともみ(に)…笑

《1月》ステップエアロ／親子走り方教室／初詣ノルディック



《2月》ストレッチヨガ／ボールエクササイズ／リズムミックパンチ



《3月》親子トランポリン



《4月》 ステップエアロ／お花見ノルディック／ストレッチヨガ



《5月》 ミズウォーキング／ストレッチヨガ



《6月》 蛍鑑賞／リズムミックパンチ



《7月》バレエ体操／トランポリン教室／健康寿命のびのび教室／ストレッチヨガ



《9月》卓球レッスン／忍者学校／Nightステップ／ストレッチヨガ



《10月》 ストレッチヨガ



《11月》

スマイルスポーツフェスタ／リズムミックパンチ／紅葉ノルディック／ストレッチヨガ



《12月》

ミズノウォーキング／ストレッチヨガ／クリスマスエアロ

