

# ☆VRレッスン紹介☆



運動初心者におすすめ!

毎週木曜日19:20~(30分)

## ★内容★

音楽に合わせてシンプルでスピーディーな動作を行い、  
全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素系プログラムです。  
リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう♪

