

活動風景



ダンスを楽しみながら、体力維持・向上、美を目標にしています。
毎回活動は、筋トレ⇒基礎練習⇒曲の振り付け⇒ストレッチの流れ
です。
未経験者、男性也大歓迎です。お気軽に。