

(青)水中ウォーキング



(青) ヨガ



(青)ストレッチ & 体幹トレーニング



(青)水中コンディショニング





(市) ヨガ 鼻和絵美子



(市) 簡単ダンスエクササイズ



(市) ボクシングエアロ



(東) エクササイズ





(東)ボクシングエアロ



(東)ピラティス



(東)ストレッチ & 体幹トレーニング



(東)燃焼！リズムダンス





(東)おやじエクササイズ



(東)自重トレーニング



(大)ステップエクササイズ



(大)簡単ダンスエクササイズ





(大)ピラティス



(大)背骨コンディショニング



(大)ラテンエアロ



(大)体調改善

