

「初心者エアロビクス教室」

椿峰コミュニティ会館本館大集会室
令和5年5月19日 10:00~11:30



初心者エアロビクス教室始めます。



高橋先生のエアロビクス教室が始まります。



ストレッチで筋肉を伸ばし緊張をといていきます。



いよいよ音楽がなり始めましょう！ふー！



深呼吸も取り入れながらの運動です。



ハードな動きからゆっくりと動きが変わっていきます。



クールダウン、ストレッチで終わりました。

とても楽しい時間で、また教えて頂きたい、続けたいとご意見頂きました。
ありがとうございました。