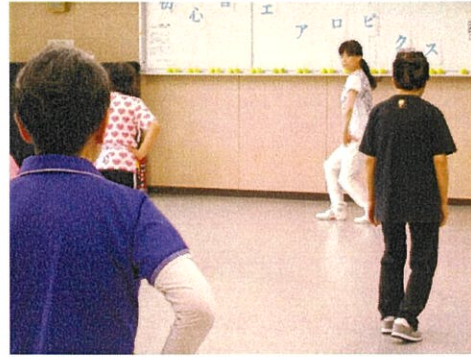
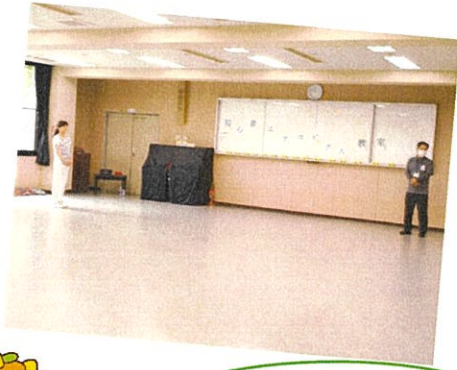


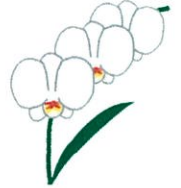
「初心者エアロビクス教室」

椿峰コミュニティ会館本館大集会室
令和6年5月24日 10:00~11:30



高橋先生よろしく、
お願いします。

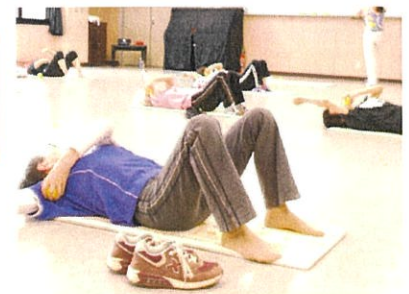
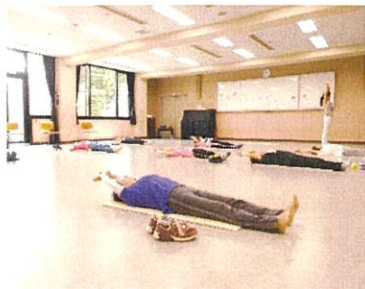
初心者エアロビクス教室が始まります。



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まります！元気にフー！輪になって自己紹介！ 深呼吸も取り入れながらの運動です。



クールダウン、ストレッチで終わりました。 ボールを使っでの整理体操です。

楽しい！という声が常に聞こえてきました。ありがとうございました。