

初心者エアロビクス教室(第1回)実施報告



令和7年5月23日(金)椿峰・本館 大集会室で
「初心者エアロビクス教室」を行いました。



ストレッチで筋肉を伸ばし緊張をといていきます。



音楽に合わせて動き出し元気に自己紹介！



深呼吸も取り入れながら、クールダウン、ストレッチで終了です。