



初心者エアロビクス教室(第2回)実施報告

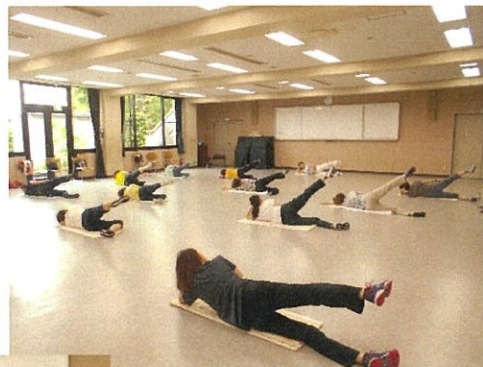
令和7年6月24日(火)椿峰・本館 大集会室で
「初心者エアロビクス教室」を行いました。



ストレッチで筋肉を伸ばし緊張をほどいていきます。



音楽に合わせて動き出します。



深呼吸も取り入れながら、徐々にクールダウンしていきます。