

初心者エアロビクス教室(第1回)実施報告

令和8年5月15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。



講師の高橋先生です。



ストレッチで筋肉をのびします。



音楽に合わせて体を動かします。



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。