



1月23日(火)にスポーツインストラクターの中村典子先生にお越しいただき、リフレッシュ講座を行いました。お子さんは別室で託児をし、ママだけで思い切り身体を動かして気持ちの良い汗を流してもらいました。



腕の動きがは  
いと難しい!!



ちょっときつかった  
けど楽しかった!

音楽に合わせて動くエアロビクスでは徐々に複雑になるステップや腕の動きに焦りながらも、それをも楽しめる雰囲気だったので、活動が進むにつれて体だけでなく表情もほぐれていく参加者のみなさんでした。

