同:	好る	₹ σ.) 名	称	ス	マ
活	動	の	種	類	やさしいエアロビック	活
活動場所(部屋名)					第2会議室	14
活	動			田	第1•第3月曜日	15 15 モ と
活	動		時	間	13:30~14:30	家

スマイルエアロ

内

リフレッシュのためのリズム体操

踊ることが大好きな、女性ばかりの同好会です。 1ヶ月に2度だけの活動ですが、「無理をせず楽しく運動!」を モットーとし、地域の人たちが気楽に参加できる場でありたい と思っています。

インストラクターでもある会員さんのリードのもと和気藹々、 家事や仕事を忘れての貴重な時間となっています。



