

第二部 頭の体操＆エアロビクス体験

「いつまでも若々しく 頭も体も健康に」

講師 伊東 千春先生

AAF A JAPANプライマリー認定インストラクター
シナプロジ－普及協会インストラクター



頭の体操で脳を柔らかく！
音楽に乗って楽しくエアロビクス！
ほど良い疲れで、頭も体もほぐれていく・・・
そんな心地良いひと時でした。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

