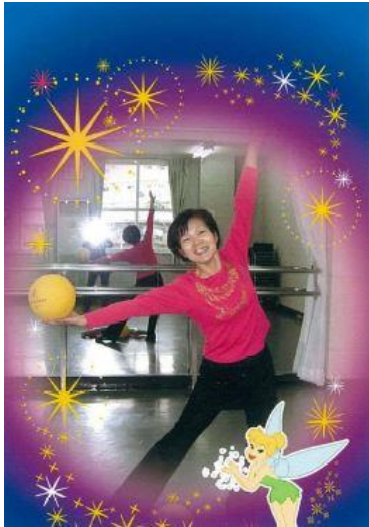


講座 ジャンル	健康体操	教員名	ほしはら よしこ 星原 好子
------------	------	-----	-------------------



全身運動でストレス解消  
心と身体も軽〜くスウィング  
た〜くさんのダンス、体操をお届けします！



若い方から、お年寄りまで気軽にできる健康体操です。



ダンス、エアロビクス、ヨガ等取り入れた体操でボール、ベル、ベルターを使いながら、自分の体力に合わせ無理なく気軽にできるスポーツです。



2012 9月 岐阜清流国体  
開会式セレモニー参加しました  
感想は…「この年令で大きな大会に参加できしあわせでした」  
「すご〜〜くいい思い出になり誇りです。」



運動不足を解消します。