

12月9日（土） 実践コース 実技「エアロビックダンス」

講師：佐野 美穂子 先生



12月9日、佐野美穂子先生による「エアロビックダンス」が行われました。外は厳しい冷え込みでしたが、たっぷり90分間、ダンスやストレッチに励んだ皆さんからは「暑い〜」の一言。ダンスには、少し難しいステップが入っていたのですが、皆さん頑張りました！