

第2回 エアロビクスと健康 前田先生、小黒先生



上野さんが前田先生、小黒先生を紹介



前田先生の指導により、椅子を利用したエアロビ運動



昨年の友遊メンバーによる、エアロビクスを披露「川口大会、上福岡大会」のもの

