

エアロビサークル ちいスマ

私達は、体を動かすことが大好きな母達のサークルです。メンバーは、幼稚園や小学校に通う子供をもつ母ばかりですので、みんな仲良く楽しく汗を流しています。

子育ての合間のちょっとした時間を利用して、心も体もリフレッシュ！！

講師の先生は、この道のベテラン先生ながら、初心者の私達にも優しく楽しくエアロビの楽しさを教えて頂いています。

第1のモットーは楽しむこと。楽しい気持ちで心地良い時間を共有出来る仲間なら誰でも大歓迎です。初心者から経験者まで、お気軽に見学・体験にいらしてください。

目指すのは、エアロビが上手になること！・・・よりも、ノンストレスで健康的な笑顔のママでいられること！！

一緒にスマイルママを目指しましょう。

