

6/5・19 7/3・17
ストレッチ&ボクシングエクササイズ



音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れたエクササイズとストレッチで、効率よく筋肉を動かすことができました。今回はお仕事帰りでも参加できるよう夜間に開催しました。

6/13
名曲喫茶



毎回、大盛況の名曲喫茶。本格的なオーディオで懐かしい名曲や迫力あるオーケストラの楽曲を聴いていただきます。

6/15
初夏の親子クッキング



簡単なのに美味しくて、ちょっと豪華なお料理を作りました。
「コッテージパイ」「ケーキサレ」など、みんな上手に作ることが
できました。

6/29
親子でチャレンジ！卓球ラリーを楽しもう



コーチから卓球の基礎を学んで、親子で卓球ラリーを楽しみました。