



名古屋市南陽プール
『オータムフェスタ』



スローエアロビック無料体験

日時

令和 3 年 10 月 15 日 金

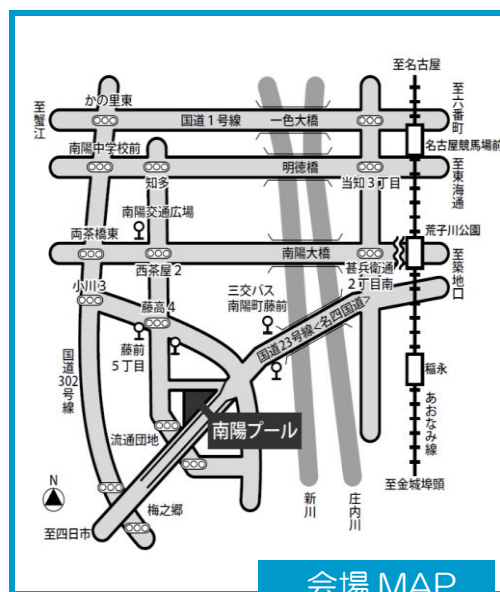
午後 1:30~2:30

場所

南陽プール 軽運動室

内容

スローエアロビックで ゆったりと身体をほぐし、
スマイルエアロビックで 音楽に合わせて楽しく体を
動かしましょう♪
”開く・伸ばす・ひねる”の3つの要素を取り入れた、
運動初心者の方でも楽しめるエクササイズです。



会場 MAP

○室内専用シューズをお持ちください。

- 指導員 岡本 芳美 (愛知県エアロビック連盟登録インストラクター)
構 美穂 (愛知県エアロビック連盟理事)
横井 純子 (愛知県エアロビック連盟理事長)



○対象 中学生を除く 15 歳以上の方 ○定員 15 名

○参加費 無料 (主催者により災害補償制度に加入します。)

○申し込み方法 10 月 11 日(月)から電話・窓口先着順に受付します。

●感染症拡大防止のため、マスクの着用・消毒等ご協力ください。

主催 名古屋市南陽プール
名古屋市港区藤前四丁目 701 番地

指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会
<http://www.nespa.or.jp/>

TEL052-303-2015 FAX052-303-2016

後援 公益社団法人 日本エアロビック連盟

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合がありますので、ご了承ください。