

リズムックな軽運動で誰でも簡単に健康体操

稲永スポーツセンター

スローエアロビック

レッススタイム!



令和5年

4月10日、24日 5月8日、22日 6月12日、26日

7月10日、24日 8月14日、28日

9月11日、25日 10月23日 11月13日、27日

12月11日、25日

令和6年

1月22日 2月26日 3月11日

いずれも月曜日 10:30~11:30 全20回

“スローエアロビック”とは

「いつでも」「どこでも」「だれにでも」気楽にできる軽運動です。運動の経験がなくても音楽に合わせて楽しく踊れるスローエアロビック。“開く・伸ばす・ひねる”の3つの要素を取り入れながら 肩や背中 of 筋肉をほぐし、なめらかに体を動かしていきます。



講師 横井純子さん
日本エアロビック連盟認定
スローエアロビック指導員
愛知県エアロビック連盟理事長



会場：稲永スポーツセンター軽運動室

参加費：350円/回 対象・定員：中学生以上・30人

持ち物：飲み物、フェイスタオル、室内専用シューズ

問合せ先：稲永スポーツセンター tel 052-384-0300 fax 052-384-0303

※主催者はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けています。

※中学生は学校休業日以外の参加は不可です。

