

リズム的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6年

4月8日, 22日 5月27日 6月10日, 24日

7月8日, 22日 8月26日 9月9日

10月28日 11月25日 12月9日, 23日

令和7年

1月27日 2月10日 3月10日, 24日

※11月11日は、「スポーツフェスタ in 稲永」の一環として実施予定です。

いずれも**月曜日 10:30~11:30 全17回**

※受付は当日行い、開始時間15分前に行います。

“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 肩や背中中の筋肉をほぐし、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

※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。



※この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しております。