

スローエアロビック

S L O W A E R O B I C

主催：渋谷区エアロビック連盟

共催：NPO法人 東京都エアロビック連盟

後援：公益社団法人 日本エアロビック連盟 特別協賛：スズキ株式会社

スローエアロビック 体験教室

日時：2019年 6月30(日) 14:00～14:45 (開場 受付 13:40)

会場：渋谷区恵比寿社会教育館 (第2体育室)

(渋谷区恵比寿 2-27-18)

講師：猪股 富士子 渋谷区エアロビック連盟理事

◎日本スポーツ協会認定 エアロビック指導員

◎地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定 介護予防運動指導員

◎自主サークル フラワー体操 主宰 代表

参加費無料

先着30名

持ち物：動きやすい服装、室内履きシューズ、飲み物、タオル

対象者：興味がある区民の方(医師に運動を禁じられていない方)

☆スローエアロビックは、健康寿命の延伸を目的に開発された、介護予防プログラム

☆スローエアロビックは「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽にできる軽運動のエアロビックです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！



《申込方法》電話か、メールか、ホームページより申し込みください。

(悪天候等の休講連絡の為、電話番号をお伝えください)

渋谷区エアロビック連盟 事務局 担当/日下(クサカ)

TEL 090-8944-8984 メール tos8tos8tos8@gmail.com

ホームページ <https://www.shibuya-aero.com/>



《参加申込書》切り取って当日受付にご提出ください



おなまえ	ふりがな
住所	
電話	

※個人情報は適切に管理し、レクリエーション保険加入の目的以外には使用致しません。