

第38回 えびす社教館まつり出演 スローエアロビック 体験教室

主催：渋谷区エアロビック連盟

日時: 2020年3月8日(日)

時間: 10:30~11:00

参加費無料

先着30名

会場: 恵比寿社会教育館 地階 第2体育室

(渋谷区恵比寿2丁目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

アシスタント: 山中 芳子、角田 よし子、日下 健一郎 (渋谷より)

☆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!

※参加体験型プログラム!

※持ち物無し / そのままの服装で!

※事前の参加申し込みはありません。

※当日、直接会場にお集まりください!

問合せ/渋谷区エアロビック連盟 事務局 担当 くさか

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

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

