

スロエアロビック

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

スロエアロビック 体験教室

日 時 2018年1月14日(日) 13:30~14:30(開場 13:15)

会 場 渋谷区代官山スポーツプラザ レクリエーションルーム

渋谷区代官山町 17-9 (東急東横線代官山駅徒歩2分)

講 師 浅山 美樹 健康運動指導士

(公社)日本エアロビック連盟認定指導専門委員

(公財)日本体育協会公認エアロビック上級マスター指導員

参加費無料

先着30名

募集期間：12/10~1/10

持ち物 上履きシューズ、動きやすい服装、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》

氏名、年齢、電話番号を明記して、電話 or FAX or メールでお申し込みください。(悪天候等での休講連絡の為、電話番号は必ず明記願います)

※個人情報は適正に管理し、利用目的以外に使用いたしません。

担当/ 日下 (クサカ)

電話：090-8944-8984 FAX：03-6427-1731

e-mail：tos8tos8tos8@gmail.com

