

スローエアロビック®

教室開催！



2023年 11月16日(木)、30日(木)
12月 7日(木)、14日(木) 全4回

“スローエアロビック”は、高齢者や体力のない運動初心者の方にも気楽に実践してもらえるよう簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。シンプルで簡単！仲間同士が集まり、好きな音楽をかけて体を動かせば気持ちも明るく前向きになります。ゆったりとしたテンポで動くので運動強度もソフト。安全に運動を続けることができます。体に無理がないので継続率が高く、運動習慣が自然に身に付いていきます♪



時間: 14:00~14:50

会場: 浜町区民館 参加料: **無料** 定員: 12人

中央区日本橋浜町3丁目37-1

持ち物: 飲み物、タオル、動きやすい服装、室内履き不要

申込方法: QRコードからお申込みください ⇒



主催: NPO法人東京都エアロビック連盟

主管: 中央区エアロビック連盟

後援: スポーツ庁、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

特別協賛



..... 切り取り線 ✂

お名前 _____ 連絡先 _____

ご住所 _____