



～ 無料体験会 ～

日本橋deスローエアロビック

スローエアロビックは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。

シンプルで自然な動きを取り入れながら、身近な音楽に合わせて楽しく体をほぐすことで脳フィットネスを高め、前向きで意欲にあふれた毎日を過ごしましょう。

自宅でもできる筋トレやストレッチもご紹介します。



日時・場所

令和5年

11月3日(金) 祝日

10:30～11:30(受付10:15～)

中央区総合スポーツセンター
第2小体育室

講師

吉田 知子氏

NPO法人東京都エアロビック連盟 理事
NHK BSエアロビック番組 元キャスター

参加費

無料

18歳以上の方
定員30名 (先着順)

持ち物

タオル・飲み物・動きやすい服装で
お越し下さい

申込先

下記のURLまたはQRコードからお申込み
くださいスローエアロビック®参加申込み
([google.com](https://www.google.com))

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

