

スポーツフェスタin北スポ

～しなやかに動ける体づくり～ スローエアロビック

『胸を開く』『体をひねる』『体を伸ばす』

スローテンポの音楽に合わせて、3つの基本の動きで行うスローエアロビックは心地よく感じる程度の運動ですすめられ、【脳・呼吸の活性化】【姿勢改善】【心身の機能向上】の効果が期待できます。

頑張らずにリラックスしながら体の大きな筋肉を使うスローエアロビックを是非、体験してください。

スローエアロビック

シンプル

簡単なので誰でも安心して動けます

ソフト

スローなテンポで安全に無理なく運動習慣が身につく

スマイル

自然に笑顔がこぼれ、明るく前向きに

場 所 北スポーツセンター 軽運動室
参加費 無料
日 時 2024年12月13日(金)
時 間 10:00～11:00
申込み 当日先着順 30名
講 師 佐々野 笑

日本エアロビック連盟認定スローエアロビック指導員
愛知県エアロビック連盟 理事

横井 純子

日本エアロビック連盟認定スローエアロビック指導員
愛知県エアロビック連盟 理事長



 SUZUKI