

# ～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。

8回の教室を通して、しなやかに動ける体づくりをしませんか？

体の軸を作る体操、椅子、ボールを使ったストレッチなども行います。

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

初回 2024年9月20日(金)

10:45~11:45

姿勢チェックを行います

場 所 中スポーツセンター 第2競技場

参加費 2,640円/8回

日 時 2024年9月20日(金)～11月8日(金)計8回

時 間 10:45～11:45

申込み 中スポーツセンター

講 師 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

名古屋市ライフフィットネス連盟理事長

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

