

# スロエアロビック®

S L O W A E R O B I C

～健康体操で健康寿命を延ばそう！～

誰でも知っている音楽を耳にしながら、簡単な有酸素運動や筋トレ、マッサージを行います。運動が苦手な方でも大丈夫。楽しく体を動かし、健康を目指しましょう！！



【日にち】 平成29年10月25日、  
11月1日・8日・15日・22日・29日、  
12月6日・13日（水曜日全8回）

【時間】 14時00分～15時00分

【開催場所】 韮崎市民交流センターニコリ3階 多目的ホール

【参加費】 800円

【定員】 30名 ※最小催行人数4名

【持ち物】 タオル、飲料水 ※運動のできる服装でお越しください。

【講師】 山梨県エアロビック連盟 齋藤晴美 先生

【申込方法】 韮崎市民交流センターニコリ1階総合受付で申込書を記入し、参加費をお支払いください。  
電話での申し込みはできません。



《主催》株式会社まあめいく・山梨県エアロビック連盟  
《特別協賛》スズキ株式会社 《後援》(公社)日本エアロビック連盟  
《問合せ先》韮崎市民交流センターニコリ1階 総合受付（9時～20時）  
住所／韮崎市若宮1-2-50 電話／0551-22-1121