

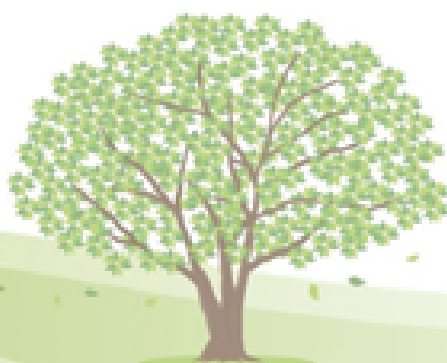
スロ-エアロビック®

S L O W A E R O B I C

スロ-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手軽に実践してもらえるような、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!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。身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。



日 時▶令和6年10月9・16・23・30日、11月6・13日
13:30~14:30 ※毎週水曜日全6回

参加費▶1,000円

会 場▶3階 多目的ホール

定 員▶30名 ※最少開催人数5名

講 師▶山梨県エアロビック連盟 齋藤晴美さん

持ち物▶ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲料水
※運動のできる服装でお越しください

問合せ▶韮崎市民交流センターニコリ
☎0551-22-1121(1階 総合受付)

申込み▶参加希望の方は、総合受付にて参加費をお支払ください。

