

スロエアロビック

S L O W A E R O B I C

日 程 9月23日(祝)

場 所 深川スポーツセンター2階 研修室

参加費 無料

① 軽運動で脳フィットネス!

時間 10:30~11:30

内容 レッスン形式の体験会

対象 中高年者



〔講師〕 浅山 美樹

スロエアロビックマスター〈SAM〉

目黒区エアロビック連盟会長

健康運動指導士 介護予防運動指導員

② スロエアロビック スキルアップセミナー

時間 13:00~15:00

内容 椅子を使ったスロエアロビック指導法

対象 スロエアロビック指導員

高齢者の運動指導者または勉強中の方

★ このセミナーはスロエアロビック指導員資格取得のものではありません



主催:江東区エアロビック連盟

申込方法 9/17 から 電話で090-1771-8249 星まで
下記ホームページからも申込可 締め切り21日(各20名)

HP : <https://aero-sports.wixsite.com/hp-koutou>

江東区エアロビック連盟HP

