

江東区体育大会 エアロビック大会

令和5年1月9日(成人の日)

深川スポーツセンター 3階 大体育室

みんなで楽しくスローエアロビック
緩やかな動きで健康増進
脳トレーニングで認知症予防
どなたでもご参加いただけます



スローエアロビック
指導：浅山 美樹

スローエアロビック
マスター指導員 (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

ファミリー エアロビック
指導：天野 勝弘

NHK『おかあさんといっしょ』
第9代体操のお兄さん
俳優として『下町ロケット』『陸王』等の
テレビドラマやCMにも多数出演
日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ
スローエアロビック指導員でもある
世田谷区エアロビック連盟会長



家族で楽しくエアロビック
どんな動きが出てくるか楽しみです
ご家族皆様でご参加ください

【 スケジュール 】

9:00 受付開始
9:20 スローエアロビック
10:20 ファミリーエアロビック
11:00 終了
参加費： **無料** (両方にご参加可能です)
対象：区内在住、在学、在勤(ご家族もOK)
申し込み：当日直接会場で
(開始時間前にはお集まりください)
持ち物：室内シューズ、くつ袋、飲料水
コロナ感染予防のため熱がある方のご来場は
お断りいたします

主催：江東区体育協会
主管：江東区エアロビック連盟

江東区エアロビック連盟HP



連盟ホームページ
<https://aero-sports.wixsite.com/hp-koutou>
深川スポーツセンター
・所在地 〒135-0044 東京都江東区越中島1-2-18
・TEL: 03-3820-5881
・交通機関
地下鉄東西線/大江戸線 **「門前仲町駅(4番出口)」**
徒歩5分
JR京葉線 **「越中島駅(1番出口)」** 徒歩2分
都営バス 門33 門19 海01「越中島」 徒歩1分