



# 区民エアロビック大会

2023/12/3(日)

深川北スポーツセンター大体育室



## 1部 演技発表会

- ・ダンスのジャンルは問いません
- ・発表時間：1作品3分程度
- ・受付：11:00～ ・開始：12:00～



音源は当日ご持参ください CD1枚に1曲のみ録音

部門	参加費1チーム7人まで	1人追加毎
一般(高校生以上)	3000円	300円
子供(園児・小中学生)	1000円	100円

- ・チーム構成 1チーム何人でも、こども一般混成でもOK  
混成の場合は一般の扱いとなります
- ・申込み 11/1～エアロビック連盟ホームページで先着順
- ・締切 11/25(土)

主催：江東区

江東区教育委員会

江東区体育協会

主管：江東区エアロビック連盟

後援：NPO 東京都エアロビック連盟

会場：深川北スポーツセンター

江東区平野3-2-20 TEL 3820-8730

## 《スケジュール》

1部受付：11:00～

開始：12:00～

2部受付：13:00～

開始：13:30～ 終了 15:00

## 2部 スローエアロビック体験&WA(輪)踊り

- ・参加費は《無料》 ・受付 13:00～ ・開始 13:30～
- ・こどもから高齢者までどなたでも楽しめるエクササイズ  
緩やかな動きで健康増進、脳トレーニングで認知症予防  
エクササイズの後にはみんなで輪になり踊りましょう
- ・室内用シューズ、外履き入れの袋、飲料水持参
- ・動きやすい服装でご参加ください
- ・当日直接会場へお越しください



詳細は江東区エアロビック連盟

ホームページをご覧ください

[https://aero-](https://aero-sports.wixsite.com/hp/koutou)

[sports.wixsite.com/hp/koutou](https://aero-sports.wixsite.com/hp/koutou)

