

～夢中になれるスポーツ教室～

# 初めてのスローエアロビクス教室

～音楽に合わせた無理のない運動ができます～

期 日	☆平成30年8月21日(火)～9月11日(火) ・ 毎週火曜日の週1回教室 計4回 8月21日・28日、9月4日・11日
時 間	午後1時30分～午後2時30分
場 所	能代市総合体育館「体育場」
対 象	40歳以上男女 30名
内 容	無理のないエクササイズを発進!! スローエアロビクスはシンプル・スマイル・ソフトな新感覚エクササイズ!! 年配者や運動初心者の方にオススメで、気軽に実践でき、動きはシンプルで簡単な為、安心して動けるようになります。 この新感覚エクササイズでこれからの運動習慣を身に付け健康で明るい毎日を送りましょう!!
講 師	川 尻 邦 子 先生
参 加 料	2,000円 体験の場合は1回500円
持 ち 物	動きやすい服装、内ズック、必要に応じて飲み物、汗拭きタオル

申込は...  
8月17日(金)まで

◆誰でも気軽に楽しめます。

◆電話でも受け付けますが、料金は直接、体育館までお願いいたします。

◆お友達も気軽にお誘い下さい。



## ● お申し込み・お問合せ ●

### NPO法人能代市体育協会

申込場所：能代市総合体育館（能代市大町9-53）



TEL 88-8454 FAX 88-8526

平成30年度 初めてのスローエアロビクス教室 申込書

平成30年 月 日

ふりがな	年 齢	性 別	連 絡 先	
氏 名	歳	男・女	自 宅	-
			携 帯	-
住 所	〒 - 能代市			