

エアロビック、スローエアロビック、
ダンス等

発表会参加チーム募集

体験会、チーム発表観覧者

個人参加者募集

気軽にご参加いただけます

R8
3/8 日

13:00 ~ (受付 12:30 ~)

会場/NODE Nアリーナ

(能代市総合体育館)

参加料

個人参加 1人 1,000円

チーム参加 1人 1,200円

お楽しみ抽選会
もあるよ!!

スケジュール

開会 (13:00 ~)

ウォーミングアップエアロビック (20分)

参加チームによる発表会

エアロ公開パフォーマンス (10分)

エアロビクス体験会 (20分)

お楽しみ抽選会

閉会

講師紹介 寺中 啓太先生

ウォーミングアップエアロビック、
エアロパフォーマンス、エアロビック体験

エアロビクスインストラクター (JAFA GFI)

ZUMBA® インストラクター BASIC1

AQUA ZUMBA® インストラクター

MIZUNO AQUA

エアロビックとは

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、ダイエット・健康維持など総合的な効果が期待できる優れものです！

■発表会参加チーム募集
■個人参加者募集

気軽にご参加いただけます



■対象 秋田県在住者

■募集 15チーム

(1チーム10名以内で構成)

■個人参加定員 50名 (先着)

■持ち物

運動できる服装、室内シューズ、飲み物

スポーツクラブのしろの今年4月から開催中の毎週月曜日の「ファイティーン！エアロ」の講師として来ていただいている大変盛況です !! これを機会にぜひ、皆さんで体験して楽しんでください！

申込締切 3/1 日まで

※申込方法や詳細内容については裏面をご覧ください。

■申し込み、お問い合わせは NPO法人能代市スポーツ協会 (88-8454) まで。