

50 才からの
フィットネス

スロ-エアロビ-ック

S L O W A E R O B I C

体験教室参加者募集

スロ-エアロビ-ックは 3 つの基本運動を繰り返す、シンプル、ソフト、スマイル



日程

12月6日(土)

還暦インストラクターが指導するので、ご安心ください！

時間

13:00～14:00 (60 分)

会場

やまぎん県民ホール 練習室1
(山形市双葉町1-2-38)

対象

50才～69才の男女

講師

渡部 留美子
(JAF 認定 スロ-エアロビ-ック指導員
指導専門委員)

子育てが一段落。
今からが一番かがやく私になる！
そのために必要なカラダづくりを、
同世代の仲間と一緒に楽しみましょ
う。
懐かしのディスコナンバーや、流
行りの曲で、無理なく心も体もリフ
レッシュ！

参加費

無料 (定員 20 名) ※内履きシューズ・動きやすい服装でご参加ください。

主 催: 山形県エアロビ-ック協会

後 援: 公益社団法人日本エアロビ-ック連盟

■50 才からのフィットネス スロ-エアロビ-ック教室 参加申込書

ふりがな		ふりがな	
お名前①		お名前②	
連絡先	〒	TEL	
		E-mail	

お問合せ

山形県エアロビ-ック協会 渡部留美子

TEL: 090-3369-4182 E-mail: yamagata_aero@aero-j.net