

SOFT

(スローエアロビック)



| | |
|----|--|
| 日時 | 毎週火曜日 |
| | ①9:30~10:15(録画配信) ②10:30~11:15(生配信) |

※①②どちらか一方を選んでご参加ください。
同日に①②の両方には参加できません。

場所：南大沢保健福祉センター
持ち物：動きやすい服装・飲み物

申し込み不要。直接会場へ

てくホ
対象



SOFTって何？

音楽に合わせて行う「シンプル、スマイル、ソフト」な軽運動です。

- ・ 体力が落ちてきたように感じる
- ・ 姿勢を良くしたい！
- ・ 運動不足が気になる



認知症の予防
にも効果アリ！

などでお悩みの方にオススメ！体に無理のない自然な動きを繰り返し行い、運動が苦手な人でも取り組みやすい体操です。(詳細は裏面)

オンライン配信による体操

専門の講師がリアルタイムで行います。
大きなスクリーンで視聴しながら体操します。



問合せ

八王子市南大沢保健福祉センター

電話 042-682-2020 Fax 042-679-2214

SOFTってどんな運動？

音楽に合わせて行う



シンプル・スマイル・ソフト

な軽運動です！

運動が初めて、苦手という方でも取り組みやすい運動です。
ぜひ、ご参加ください！

★ 3つの動き ★



開く ～フリフリグッパー～

慢性的な肩こりがつらい方にオススメ



伸ばす ～ノビユラ～

姿勢の悪さを気にしている人にオススメ



ひねる ～フレアーツイスト～

ウエストの脂肪が気になる方にオススメ