

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

スローエアロビックって何？

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 042-679-2205 Fax 042-679-2214

スローエアロビックってどんな運動？

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