

# ソフトエアロビクス & 健康イス体操

「ソフトエアロビクス」は、音楽に合わせて、ウォーキング中心に身体を動かします。

初めての方でも、お子さま連れの方でも、年齢問わず、どなたでも無理なく参加出来ます。  
身体の調子を整え、体力アップ、代謝アップ効果のある運動です。

「健康イス体操」は、イスに座って無理なくトレーニング&ストレッチを行います。

現在は60歳～90歳までの方が参加中です。体験&見学も受け付けております (^\_^)

日時	水曜日	ソフト エアロビクス	13 : 15 ~ 14 : 15
		イス体操	14 : 30 ~ 15 : 15
場所	矢口区民センター		
入会金	1,000 円		
会費	エアロビクス	1ヶ月分は 3,500 円	4枚綴り チケット 3,000 円
	椅子体操	4枚綴り チケット 2,000 円	(チケットの場合は会場費1ヶ月 200 円)



## 区民大会 エアロビクス大会 (予定)



日時 春季 2023 年 4 月 23 日 (日)

秋季 2023 年 9 月 24 日 (日)

10 : 30 ~ 12 : 15

場所 池上会館

参加費 500 円 (小・中学生は区が負担)

当日会場に集合

参加賞・お楽しみ抽選会あり

主管 大田区エアロビクス連盟

主催 大田区・(公財)大田区スポーツ協会

## ♪大田区区民スポーツまつり♪

(かんたんエアロビクス)

日時 2023 年 10 月 9 日 (祝・月)

① 10:00~10:40

② 11:00~11:40

場所 大田総合体育館

参加費 無料 (当日会場に集合)



## 大田区エアロビクス連盟

[年間事業] 4 月 区民スポーツ大会 (春季)

9 月 区民スポーツ大会 (秋季)

10 月 区民スポーツまつり

連絡先 TEL 070-4707-5039 田村