ソフト エアロビクス

「ソフトエアロビクス」は、音楽に合わせて、ウオ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。

日　時　　水曜日（現在　月１回）ソフト エアロビクス　　10 ： 00 ～ 11 ： 00
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回 1,000 円

区民大会　エアロビクス大会

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

日　時　　春季 2025 年 4 月 20 日（日）
　　秋季 2025 年 9 月 28 日（日）
　　10：30　～　12：15
場　所　　池上会館
参加費　　無料
　　当日会場に集合
主　管　　大田区エアロビック連盟
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　　2025 年 10 月 13 日(祝・月)
　　①　10:00～10:40
　　②　11:00～11:40
場　所　　総合体育館
参 加 費　　無料　（当日会場に集合）

大田区エアロビック連盟

［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
　　pontohana0317@yahoo.co.jp