

# 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、体カアップ、代謝アップ効果のある運動です。

日 時	第3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	（無料体験あります）



## 区民大会 エアロビクス大会 予定



日 時 春季 2026年4月19日（日）

秋季 2026年9月27日（日）

10：30～12：15

場 所 矢口区民センター

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 2026年10月12日（祝・月）

① 10：00～10：40

② 11：00～11：40

場 所 EBARA WAVE アリーナおおた  
（大田区総合体育館）体育室1

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