

12/11 SAT

申込締切 12/1 水まで

10:00 ~ 11:30

受付開始 9:00

一般観覧
OK!!
観覧者は
2Fから入場

ゆるゆる健康

フィットネス

エアステイバル

2021

一般参加者・発表会参加チーム募集

スローエアロビクス発表会

スローエアロビクス体験（30分）

エアロビクス発表会

エアロビクス体験（30分）

■講師 秋田県エアロビック連盟

■対象 18歳以上の能代市山本郡在住者（エアロビック愛好者、興味のある方）

■定員 150名（先着） ■場所 能代市総合体育館

■持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、マスク

スローエアロビクスは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でも年代関係なくできる新感覚のエクササイズです。

エアロビクスは、ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、ダイエット・健康維持など総合的な効果が期待できる優れたものです！

申込方法

体験のみ 1,000円

一般申込書に必要項目記入の上、申し込み

発表会のみ 500円

チーム申込書に代表の方が記入の上、申し込み

どちらも 1,200円

チーム申込書に代表の方が記入の上、申し込み

※発表会に参加されるチームは、代表の方がチーム分の申し込みをお願いします。チームは裏面の詳細の内容をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症対策についてのお願いは裏面をご覧ください。

主催 NPO法人能代市体育協会 後援 能代市・能代市教育委員会
協力 秋田県エアロビック連盟