

のしる健康 フィットネス フェスティバル

2022

申込締切
3/19日
まで

R5.3/26日

13:00 ~ 16:30

会場 / 能代市総合体育館

受付

発表会参加者 9:00 ~

個人参加者 12:00 ~

一般観覧
OK!!
観覧者は
2Fから入場

参加チーム・個人参加者募集

お楽しみ抽選会
もあるよ!!

チーム発表会

エアロビック体験会

講師 / 川尻 邦子先生 (日本エアロビック連盟指導専門
委員、秋田県エアロビック連盟理事)

ZUMBA® 体験会 (承認 NO:19426)

講師 / 泉 祐美子先生
(JMI公式公認ZUMBA® インストラクター)

エアロビックとは

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まれており、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!

ZUMBA® とは

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニングです。

■対象 18歳以上の秋田県在住者

(エアロビック愛好者、興味のある方、これから始めてみたい方)

■募集 15チーム (1チーム10名以内で構成)

■個人参加定員 50名 (先着)

■持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、マスク

申込方法

個人参加 1人 1,000円

一般申込書に必要項目記入の上、申し込み

チーム参加 1人 1,200円

チーム申込書に代表の方が記入の上、申し込み

※詳細内容については裏面をご覧ください。

■申し込み、お問い合わせはNPO法人能代市スポーツ協会 (88-8454) まで。

主催 NPO法人能代市スポーツ協会 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