

申込締切

8/27日まで

のしる健康 フィットネスフェスティバル 2023

9/3日 13:00～（受付 12:00～）
会場／能代市総合体育館

はじめての方、興味のある方大募集!!

お楽しみ抽選会
もあるよ!!

エアロビック、スローエアロビック、ダンス等 発表会参加チーム募集
体験会、チーム発表観覧者 個人参加者募集
気軽にご参加いただけます

スケジュール

開会（13:00～）
スローエアロビック・健康体操体験（30分）
参加チームによる発表
競技エアロビックチームによる発表
エアロビック体験（30分）
お楽しみ抽選会
閉会

講師紹介

スローエアロビック・健康体操体験
篠原 育子／日本エアロビック連盟指導専門委員 スローエアロビック指導員
秋田県エアロビック連盟副理事長
エアロビック体験
高橋美香子／秋田県エアロビック連盟理事 日本スポーツ協会エアロビックコーチ 1
日本エアロビック連盟キッズ・ジュニアエアロビック指導員

スローエアロビックとは

スローエアロビックは「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！

参加料

個人参加 1人 1,000円

チーム参加 1人 1,200円

- 対象 秋田県在住者
- 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

※申込方法や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