

のしる健康 フィットネス フェスティバル

2025

R7 1/26 日

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

13:00～（受付 12:30～）

会場／能代市文化会館中ホール

参加料

個人参加 1人 1,000円

チーム参加 1人 1,200円

お楽しみ抽選会
もあるよ!!

- 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、飲み物

スケジュール

開会（13:00～）

スローエアロビック体験（20分）

参加チームによる発表会

ヒーリングストレッチ体験
（20分）

お楽しみ抽選会

閉会

講師紹介

スローエアロビック体験

難波淳子／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
秋田県スローエアロビック指導員

ヒーリングストレッチ体験

奥山顕司／健康運動指導士 PHIピラティス
マットI&IIインストラクター
プロップスインストラクター
コアバックインストラクター
リフォーマーIインストラクター

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。

ヒーリングストレッチとは

誰でもできるストレッチに深い呼吸をプラスして、リラックス効果や披露改善効果アップを行います。

※申込方法や詳細内容については裏面をご覧ください。

申込締切 1/19 日まで

■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 能代市教育委員会

協力 秋田県エアロビック連盟