

2025 スローエアロビック体験レッスン会 & 指導者スキルアップセミナー

10月5日 日曜日・江東区深川スポーツセンター2階（多目的室）

1部 体験レッスン会

初めての方でも大丈夫！運動不足を楽しく解消！
音楽に合わせて体をほぐし、姿勢を整え筋力アップ！
様々な年齢の方たちの健康習慣作りに役立ちます！
時間：14:00～15:00（受付 13:30～）

費用：一般 500 円・学生無料

持ち物・服装：飲物・室内用靴・動きやすい服装



2部 指導者スキルアップセミナー

イベント作りのヒント・動き作り・音楽の選び方 など

対象：スローエアロビック指導員

時間：1部終了後 15:30～16:30

費用：2000 円（1部、2部両方受講してください）



ホームページ QR コード



主催：江東区エアロビック連盟
お問い合わせは連盟ホームページへ

講師 吉村知美先生

スポーツ協会公認エアロビックコーチ2

JAF 公認スローエアロビックマスター

NPO 法人東京都エアロビック連盟理事

NHK BS ハイビジョン「趣味悠々・エアロ
ビック」出演・健康運動指導士 他



後援：スポーツ庁

