

第2金曜日の夜は エアロビックでからだづくり!!

学校や仕事帰りにエアロビックを楽しんでみませんか?
目的別に3クラスを実施します。
ご自分に合ったクラスを選んで、ご参加ください。

第1部 18:10~18:40 / 第2部 19:00~19:30 / 第3部 19:45~20:15

A ストレッチとスローエアロビック (運動強度☆)

ストレッチやからだほぐしを中心に、静かな音楽で動きます



B エアロビックと色々筋トレ (運動強度★★)

アップテンポなエアロビックとGYMボールやチューブを使い色々な筋トレを行います



C サーキットエアロビック (運動強度★★★★)

しっかり汗をかきたい! 体力アップしたい! という方におすすめ
ランニングと自重筋トレをプラスしたレッスンです

各クラス(A・B・C)の実施時間は担当までお問い合わせください

※主に知的・発達・精神の障がいある16歳以上の方対象
(その他の障がいや障がいのない方、15歳未満の方についてはお問合せください)

参加費 1クラス 600円 (傷害保険加入費込)

チケット購入によりお得になります!

【チケット1枚で2クラス参加できます】

5枚チケット 5,000円 11枚チケット 10,000円

【お申込み・お問合せ】

神奈川県エアロビック連盟 ヤマモト ノリコ

TEL:080-5508-5257 Email:yama-712@ozzio.jp

※お電話の方は留守電に伝言(お名前とご連絡先)を入れていただければ、折り返しご連絡いたします。

このプログラムは神奈川県エアロビック連盟とラポール上大岡の共創パートナー事業です。 詳細は開催要項をご覧ください。



アダプテッドエアロビック と からだメンテナンス

主に知的・発達・精神に障がいのある方を対象とした
神奈川県エアロビック連盟のプログラムです。

第1、3週土曜日はエアロビックで健康・体力づくり!

自身にも発達に障がいがある指導者が楽しくレッスン!!

1時クラス スローエアロビック (運動強度★)

13:00~13:50(50分)



運動初心者の方、座ったままでも、
立ってでも、どちらでも出来る
スローエアロビックに挑戦!



2時クラス アクティブエアロビック (運動強度★★)

14:00~14:50(50分)



汗をかきたい方、体力アップを目指す方向け。
体力に自信がある方はこちらをおすすめ!

参加費 1回 1,200円
(傷害保険加入費込)

チケット購入によりお得になります!

5枚チケット 5,000円
11枚チケット 10,000円

【お申込みお問合せ】

神奈川県エアロビック連盟 ヤマモト ノリコ

TEL:080-5508-5257 Email:yama-712@ozzio.jp

※お電話の方は留守電に伝言(お名前とご連絡先)をいただければ折り返しご連絡いたします

このプログラムは神奈川県エアロビック連盟とラポール上大岡の共創パートナー事業です。 ※詳細は開催要項をご覧ください

