

楽しいカラダづくり！

一緒に楽しむ“アダプテッドエアロビック”

エアロビックは音楽にノって楽しむ運動です！
心が弾んで、**カラダもぽかぽか**！
アダプテッド(適応する)エアロビックは障がいをもっている方々も家族と一緒に楽しめるプログラムです！
いろいろな音楽の**ビート**にノって楽しく汗をかきませんか？

最新のプログラム“**スローエアロビック**”も体験できます。

スローエアロビックは

①シンプル②スマイル③ソフトがポイント。

主な動きは**3つだけ**！是非ご参加下さい！

※ 参加費； 無料

申込方法； 代表者のお名前/ご住所/電話番号と**参加**

者全員のお名前/生年月日を書きFAXか郵送でお申込下さい。(用紙は自由です。千葉県エアロビック連盟のブログでも申込書がダウンロードできます。)

郵送先； 〒261-0012 千葉市美浜区磯辺6-2-8-405

FAX； 043-270-2705

(9~21時 担当:けい 090-7637-8545)

2018年11月25日(日)13:00受付13:30~15:30

千葉ポートアリーナ サブアリーナ

主催;千葉県エアロビック連盟

後援;全国アダプテッドエアロビック協議会

→公益財団法人日本障がい者スポーツ協会

障がい者スポーツ競技団体協議会登録団体

受付期間

10/11-11/20

※保険に加入しない方は
当日まで受付できます。

13:00	受付開始
13:30	開会式
13:45	体ほぐし運動 アダプテッドエアロビック スローエアロビック
15:30	閉会式

出入り自由です！
お気軽に
ご参加下さい！

