

# 令和3年度 日本橋社会教育会館サークル体験ウィーク

## シェイプアップダンス人形町

【一緒にエアロビック体験】

開催日 2022年3月23日(水) 14時～15時30分

会場 日本橋社会教育会館 講習室

14:00

◇いすやコンディショニングボールを使った筋力トレーニングで体を調整します。

15:10

◇スローエアロビック(音楽に合わせて行う楽しい軽運動)を中心に気持ちよく体をほぐします。

15:30

◇ストレッチの仕方も丁寧に指導します。

◇運動経験のない方でも安心してご参加いただけます。

\*体験は無料です

持ち物 シューズ  
タオル  
飲み物

体験申し込み・問い合わせ先  
TEL090-5515-5804 くらいし  
3月3日(木) 12時より  
電話にて先着順で申込受付



「新型コロナ感染対策として  
来館時にご自宅で検温いただき  
マスクを着用の上お越しく下さい」

普段の活動日

月3回 水曜日  
午後 2時～3時半

月謝

¥2,000-

講師

浅山 美樹

- ・健康運動指導士
- ・(公財)日本スポーツ協会公認コーチ2
- ・(公社)日本エアロビック連盟指導専門委員

