

平成29年度
第3期

スロエアロビック®

S L O W A E R O B I C

14:30 ~ 15:30

月

開催日 10月2日・16日・23日・30日
11月6日・13日・20日・27日
12月4日・11日 ※10月9日はお休み



インストラクター紹介

Asayama Miki
浅山 美樹
健康運動指導士

申込期間：8月15日（火）～9月6日（水）まで！

S シンプル・スマイル・ソフト！三つのSで気分スッキリ！
スロエアロビックってどんなことなの？
三つの運動の流れ

イスでの身体ほぐし

前半は椅子に座った状態で身体ほぐしを行う。

レジスタンス トレーニング

自重でのスクワットやボールを使ったレジスタンストレーニングなどを行う筋カトレーニング。

スロエアロビック

スロエアロビックでは、「胸を開く」「体側を伸ばす」「カラダをひねる」の三つの動きを中心に行い、この基本の動きを練習してから曲に乗って動きます。

クールダウン

最後はシューズを脱いでマットの上でクールダウン。
カラダをゆずったりリスタティック・ストレッチを行う。

頑張らない

呼吸を使って
姿勢を整える

ほぐす
ゆるめる

ひねる

