

平成30年度
第1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

2018年 4月9日・16日・23日

開催日 5月7日・14日・21日・28日

6月4日・11日・18日

※4月30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：2月15日（水）～3月12日（月）まで！



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するの？

1 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。



呼吸を使って
姿勢を整える

頑張らない

2 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。



ほぐす
ゆるめる

3 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。

ひねる

4 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。
カラダをゆるすたりスタティックストレッチを行う。

