



# プログラム紹介

プログラム名 **スローエアロ**

**ビック(体操)**

実施日・時間 **第1・3木曜日 13:30~14:30**

参加費 **1回 300円**

講師 **浅山 美樹**



## 活動内容

エアロビックって、難易度が高いと思われがちですが とてもシンプルです。懐かしいメロディ、リズムに合わせてながら、スローエアロビックの3つの基本動作を取り入れた運動を行います。

運動強度 ★★

