

# 杉田欣也さんの楽しいスローエアロビック

<若返りストレッチで心も体もリフレッシュ!>

会場：取手市白山公民館・講座室

日時：2021年12月5日（日）

13時開場～15時30分

講師：杉田 欣也 先生

NHK エアロビック番組 10年間レギュラー出演

健康運動指導士 整体師

日本ストレッチング協会認定トレーナー

日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー



杉田欣也先生

## スローエアロビック

☆参加費：無 料 申込み期間：10月21日～11月20日

☆入場が許可される人数の上限になり次第締め切らせて頂きます。

☆申し込み先：所属団体、サークル毎に取りまとめてください。

☆服装・持ち物：運動ができる服装 室内スポーツシューズ 水分補給用の飲料



☆デモンストレーション：マーブルキッズ&JAM アスリーツ

主催：茨城県エアロビック連盟

協力：取手市スポーツ協会エアロビック部

後援：公益社団法人日本エアロビック連盟

特別協賛：スズキ株式会社

