スローエアロビック
指導員養成講習会

☆スローエアロビックとは?
☆基本の3つの動きを練習しよう!
☆音楽に合わせてリードにチャレンジ♪

“スローエアロビック”は、高齢者や体力のない運動初心者の方にでも気楽に実践してできる簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。シンプルで簡単！仲間同士が集まり、好きな音楽をかけて体を動かせば気持ちも明るく前向きになります。ゆったりとしたテンポで動くので運動強度もソフト。安全に運動を続けることができます。体に無理がないので継続率が高く、運動習慣が自然に身に付きます♪

2022年7月30日(土) 13:00～16:00

会　場：流通経済大学スポーツ健康センター 救命トレーナー実習室
講　師：浅山美樹・吉村知美
対　象：スポーツ・フィットネス・レク指導者、スポーツ推進員、福祉施設従事者 等
内　容：実技、指導実習、資格認定審査（動画視聴による事前学習あり）
参加料：無料（別途書籍代2,000円）　**定員:20人（最小履行人数５名）**
申　込：QRコードを読み込んでGoogleフォームから申し込み
締　切：7月16日（土）(定員に達し次第締め切り)
資格認定：審査に合格後、認定料・JAF 個人賛助会費を納付することにより
JAF認定「スローエアロビック指導員」を取得できます
（資格認定を希望しない方の受講も可能）
主　　催：茨城県エアロビック連盟
後　　援：スポーツ庁、公益社団法人日本エアロビック連盟（JAF）
特別協賛：スズキ株式会社

SUZUKI