

エアロビクス イベント

2018/06/10 (Sun)



定員 各クラス 30 名 (先着順)

料金 ①500 円、②③700 円
(イベント特別チケット購入)

対象 中学生以上

① 10:00 ~ 10:45

からだバー

担当：疋野滋乃

筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取り入れ、からだ本来の健康能力を取り戻し、活力あふれる **からだ** になることを目的にしたプログラムです。

木製のバーを使用し、バランス良く身体を3次元に動かすことができるので、眠っていた神経は目覚め、身体全体としての機能が再構築されていきます。年齢による **からだ** の変化や社会環境の変化に適応できる **からだ** 作りを目指しましょう！

② 11:30 ~ 12:30

わくわくエアロビクスレッスン！

担当：J-STEP インストラクター

インストラクター勢揃い！

J-STEP 所属インストラクターが順番にリードをとり、盛り上げます！ラテン・ユーロ・ロック・ポップスなどいろいろな曲に合わせて動きを楽しみます。

早歩きするくらいのニコニコペースで行いますので、思わず笑顔があふれてくるかも！インストラクター達の個性あふれる動きでみなさん一緒に楽しみましょう！

③ 12:45 ~ 13:45

姿勢トレーニング ～美姿勢になって若々しく～

担当：三矢八千代

正しい姿勢は健康や若さを保つための基本です。

姿勢のゆがみは筋力の低下だけでなく、生活習慣の中で知らず知らずのうちにってしまった悪い癖が原因かも知れません。そのままでは老化を早めてしまいます。

姿勢トレーニングで正しい姿勢のチェック方法とゆがみをとるトレーニング方法を覚えて若返りましょう！

同時開催

J-STEP フィットネススタジオクラスの発表会を同時開催。ぜひご覧ください！

11:00 ~ 11:20 フラダンス (土曜クラス)、HIPHOP、フラダンス (火曜クラス)

申込方法

申し込み：平成30年5月12日(土) 9:00 ~ (先着順)

申込用紙を J-STEP トレーニングジムにお持ちいただくか、FAX もしくはホームページにて。

問い合わせ

清水ナショナルトレーニングセンター 指定管理者：トレセングループ管理運営共同事業体

〒424-0105 静岡県静岡市清水区山切 1487-1 TEL: 054-371-9000 FAX: 054-367-7911 HP: <http://j-step.or.jp>



お申込みについて

受付：平成30年5月12日（土）9:00より、下記方法にて受け付けいたします。

- 方法：① 申込用紙に必要事項記入の上、J-STEP 1階トレーニングジム内カウンターにお届けください。
② 申込用紙に必要事項記入の上、FAXにてJ-STEP（054-367-7911）までご送付ください。
③ J-STEP 公式サイト内のエアロビクスイベント参加募集ページより必要事項入力の上、ご送信ください。

※FAXもしくはメール受信後3営業日以内での返信を予定しております。もし返信がない場合、お手数ではございますがJ-STEPまでご一報ください。またこれらの申込みの場合、直接申込と順番が前後することがございます。

講師紹介

三矢 八千代 氏 清水ナショナルトレーニングセンター スタジオプロデューサー
八千代スタジオプロアカデミー主宰 一般社団法人バリアフリーフィットネス協会理事長
JAF 公益財団法人日本エアロビクス連盟理事
日本体育大学大学院スポーツ科学修士、日本体育大学非常勤講師、AVIA マスターエリート

年配者でも参加できるエアロビクスやサッカーの動きを融合させた「サッカービクス」の考案など市民に密着した指導者として親しみがあり、多くの利用者から人気と信頼を得ている。

疋野 滋乃 氏 清水ナショナルトレーニングセンターフィットネススタジオにてステップ・ファットバーニングクラスを担当。
一般社団法人日本からだワーク協会 からだバー1級保有
長年フィットネス業界に携わり、多くの方々の健康づくりに貢献。



designed by freepik.com ©2016 National Training Center Shimizu 本広告物上の全ての文章等の無断転用を禁止します。

キリトリ

J-STEP エアロビクスイベント参加申込書

FAX : 054-367-7911

氏名	ふりがな	<input type="checkbox"/> 男性	年齢	歳
		<input type="checkbox"/> 女性		
住所	〒			
連絡先	TEL :	FAX :		
緊急連絡先	氏名	続柄 :	TEL :	

希望するプログラムにチェックをしてください。

<input type="checkbox"/> ① からだバー	整理番号
<input type="checkbox"/> ② わくわくエアロビクスレッスン!	整理番号
<input type="checkbox"/> ③ 姿勢トレーニング ~美姿勢になって若々しく~	整理番号

今後のイベント案内をご希望しますか？ イベント案内送付住所もしくはPCアドレス

希望する 希望しない ()

J-STEP 記入欄

受付日	受付者
	印

申込用紙に記載されました個人情報は当施設のイベントに係る業務のみに使用し、使用後は適切な方法で破棄されます。なお、DMおよびPCアドレスへのイベント情報配信を希望される場合のみ厳正な管理の元、保管いたします。