

# エアロビクスイベント



## 開催日:平成28年6月12日(日)

定員:各クラス30名(先着順)

対象:中学生以上

参加費:①~③700円(特別イベントチケット購入)

### エアロビクスをもっと楽しみませんか

① 10:00~11:00

『わくわく! ジョイントレズン』

“インストラクターが勢揃い!”

所属インストラクターが順番にリードをとり  
いつもと違うエアロビクスをお届けします!  
インストラクターそれぞれの個性あふれるリードを  
お楽しみください。  
日頃エアロビクスを楽しんでいる方や エアロビクス  
を一度は体験してみたかったという方も是非ご参加  
ください。

担当: J-STEP所属インストラクター

### ピラティスを体験してみませんか

② 11:20~12:20

『美脚ピラティス』

今回は脚に注目~!綺麗な脚のラインは均整の  
とれた筋肉でつくられます。  
ご自身の筋肉の使い方の癖や、筋肉のアンバラン  
スを整えるようにエクササイズしていきます。  
綺麗で健康的な脚のラインを手に入れられるよう  
にお家でできる簡単エクササイズをご紹介します。  
O脚やももの張りなどが気になる方にもお勧めで  
す!

担当: 帰村みづほ

### 姿勢が気になる方 ぜひ参加してみませんか

③ 12:45~13:45

『体のアンチエイジング!  
~アンチエイジングの基本は  
美姿勢から~』

いつまでも若々しくいる為の究極簡単美運動をご紹介!  
美しく立つ、美しく歩くなど姿勢を整えるだけで、  
体は若さを取り戻すことができます。太りやすい、疲  
れやすいなどの体質改善、肩こり・腰痛・ひざ痛などの  
緩和にも抜群の効果があります。

1人でできる姿勢チェックと美しい姿勢のつくり方をマ  
スターして、素敵に歳を重ねましょう。

担当: 三矢八千代

### 今日から何かが変わるお話です

★15周年特別講義開催!★

無料!!

11:15~12:15

『素敵に歳を重ねるために  
今できること』

生涯自立した生活を送る為には、今から準備が必要で  
す。人生は健康であれば楽しいはず。その健康に  
なるための材料は、何気ない生活の中にたくさん隠れ  
ています。日々を振り返りながら健康の為に今できる  
ことを皆さんと探してみたいと思います。  
朝目覚めた時から夜寝るまで、手軽にできる運動のヒ  
ントを盛りだくさんにご紹介、お話しします。

参加者特典!

担当: 三矢八千代

三矢八千代著書「ロコモにならない「ワンツースリー運動」を特別価格で販売します!  
この本は生涯元気でいるために必要な運動と筋力、柔軟性、バランス能力などをご自分で  
チェックできるとても便利な本です。一生使える本としてお役立てください。  
¥1,296(税込)→30%OFF ¥900(税込)

申込み開始日:平成28年5月14日(土)9:00~(定員になり次第締切)  
→直接トレーニングジムまたFAXにてお申込みください

清水ナショナルトレーニングセンター J-STEP 清水区山切1487-1  
TEL: (054) 371-9000 FAX: (054) 367-7911 <http://www.j-step.or.jp>

