

花見川エアロビクスサークル

活動内容

・有酸素運動をしながら、全身の筋肉を使用することにより脂肪燃焼させ、体の内側の筋肉を柔軟にします。主な活動内容は次のとおりです。

- ①腕や腰、脚の基本的な動作
- ②骨盤・股関節を柔軟にする動作
- ③エアロビクスの基本ステップを音楽に合わせて踊る
- ④ヨガの基本動作

活動日 第1、第2、第3、第4 土曜日 15:30~17:00

活動の様子



講師 健康運動指導士 日本フィットネス協会公認インストラクター(GFI)

会員の状況 男性 1人 女性 10人

募集について 花見川公民館 043-257-2756