

# 令和7年度 ヘルスアップセミナー



## 1月25日（日）

受付9:30～ 開会式9:50



健康と豊かな生活づくりのために楽しく体を動かしてみましょう！  
どなたでも気軽にできる軽運動です。

〈会 場〉 大月市民会館 講堂  
大月市御太刀2丁目11-22  
〈参 加 費〉 1,000円（当日徴収）  
〈申しみ〉 QRコード・URLから  
<https://forms.gle/6UBYZABP3QLHe8eA8>  
(締め切り) 1月18日（日）  
〈持 ち 物〉 室内ばき・フェイスタオル・飲み物  
ヨガマットまたはバスタオル  
〈お問合せ〉 山梨県エアロビック連盟 斎藤 TEL:090-5829-3003



10:00～10:30  
スローエアロビック

藤原 真理  
JAF認定スローエアロ  
ビック指導員

「シンプル・スマイル・ソフト」  
高齢者や体力のない運動初心者の方にでも  
気楽に実践してもらえるよう簡単な動き  
を反復して楽しむエクササイズです。

10:35～11:05  
エアロビクス

越水 由香  
斎藤 晴美  
山梨県エアロビック連盟理事

初中級のエアロビクスです。  
爽快に！楽しく！気持ちよく身体を動か  
しましょう。

11:10～11:40  
はじめての  
コンディショニング

細田 みどり  
山梨県エアロビック連盟理事

簡単な体操で動きやすいカラダへ。さす  
る、小さく揺らすなどの動きでカラダを  
やさしく整えます。