

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)

〈申し込み〉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 齋藤 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
齋藤 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。