

手軽に運動!

参加者募集!!

スローエアロビック



スローエアロビックは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもがむばらずにできる新感覚のエクササイズです。シンプルで自然な動きを取り入れながら、身近な音楽に合わせて楽しく体をほぐすことで脳フィットネスを高め、前向きで意欲にあふれた毎日を過ごしましょう!!

【日時】令和2年9月9日・16日・23日・30日 毎週水曜日 14:00~15:00 全4回

【会場】四谷スポーツスクエア 地下2階 多目的ホール

【講師】新宿区エアロビック連盟インストラクター

【対象】区内在住・在勤の高校生以上の方 20名(多数抽選)

【協力】(一社)新宿区体育協会

【料金】全4回 2,100円 ※初回現地にて支払い

【申込み】8月12日(水)必着。※当選者のみに当選案内を8月末日までに郵送します。

◎インターネット申込み

レガス新宿ウェブサイト、手軽に運動!「スローエアロビック」をクリック!

またはQRコード →



◎はがき

はがき(往復はがき不要)にて、イベント名(スローエアロビック)のほか、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)電話番号、年齢、性別、問合せ先へ。

◎窓口

本チラシ裏面に記入の上、新宿コズミックセンターへ。



問合せ: 公益財団法人新宿未来創造財団 スポーツ・マラソン課「スローエアロビック」担当

〒169-0072 新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックセンター内

TEL 03-3232-7701 <http://www.regasu-shinjuku.or.jp>

【申 込 先】新宿コスミックセンター 案内図



新宿コスミックセンター

〒169-0072 東京都新宿区大久保 3-1-2
 営業時間 9:00~22:00 (窓口受付 8:45~21:00)
 休館日 原則第 2 月曜日 (窓口受付 8:45~16:30)

東京メトロ副都心線「西早稲田」駅 3 番出口より
 徒歩約 2 分

JR・西武新宿線「高田馬場」駅より徒歩約 15 分

JR「新大久保」駅より徒歩約 15 分

都バス池袋東口行 (池 86) ・新宿西口行 (早 77)

高田馬場行 (高 71)

「新宿コスミックセンター前」下車徒歩約 2 分

【会 場】四谷スポーツスクエア 案内図



四谷スポーツスクエア

〒160-0004 東京都新宿区四谷 1-6-4 コモレ四谷内

営業時間 9:00~22:00 (窓口受付 8:45~21:00)
 休館日 原則第 2 月曜日 (窓口受付 8:45~16:30)

JR・東京メトロ「四ツ谷」駅四ツ谷口徒歩約 2 分



----- < キリトリ > -----

講座名	手軽に運動！「スローエアロビック®」		
ふりがな お名前	年齢： 歳 性別： 男 ・ 女		
ご住所	〒		
電話番号		FAX	
申込日	※当選者のみ郵送にてご連絡いたします。		