

エアロビックスを

# 楽しもう

## 水玉エアロキッズ

エアロビックスを学ぶ  
小学生のグループです。

「水玉エアロキッズ」は、月見の里学遊館でエアロビックスを学ぶ小学2年生から6年生までの男女27人のグループで、1年間かけていろいろな動きやステップなどエアロビックスの基礎から学んでいます。

12月18日(日)には、「フィットネスダンスフェスティバル」に出場。8か月にわたる練習の成果を月見の里学遊館つさぎホールで披露します。

平成18年1月9日(月)成人の日には、エコパアリーナで行われる「JOCジュニアオリンピックカップ全国エアロビックス選手権大会 in 袋井」のハーフタイムショーに出場します。

「早い動きは、覚えるのが難しいです。先生のように上手に踊れるように頑張っています」と話す子どもたち。全国大会の舞台に向け練習にも熱が入っています。



## らくらく

## エアロビクス

エアロビクスを楽しむ  
サークルです。

「らくらくエアロビクス」の皆さんは、毎週木曜日、浅羽会館でエアロビクスダンスを楽しんでいます。激しい動きが求められる競技エアロビクスとは違い、軽快な音楽に合わせて体を動かす全身運動です。

「らくらくエアロビクス」として活動を始めて2年目です。エアロビクスの講座がきっかけで、活動を始めました。講座が終わってから、「エアロビクスダンスを続けたい」と思い、守屋一代さん(磐田市)に指導してもらいながら、楽しんでいきます。

「無理せず、自分たちにあったエアロビクスダンスを楽しんでいます」「会場に流れる音楽に合わせて、体を動かしていると気分もそう快です」「体脂肪も減り、疲れにくくなりました」と話す会員の皆さんです。

エアロビクスダンスのほか、小さいボールを使ったボールバランスやマットを使ったストレッチなども行っています。

### 会員募集中

見学は自由です。一緒にエアロビクスしませんか。

日 毎週木曜日

時 午前10時30分～11時30分

所 浅羽会館1階大ホール

会費 500円/回