

金沢工業大学と石川県エアロビック連盟のコラボレーション企画
「KIT フィットネスフェスティバル 2012」。

日頃、体を動かす機会の少ない皆さん、エアロビック愛好者の皆さん
それぞれ自分に合ったプログラムで、楽しくフィットネスを体験しましょう。

KIT フィットネス フェスティバル 2012

開催日時 2012年12月2日(日)10:30～16:00
会場 金沢工業大学 6号館多目的ホール
(野々市市扇が丘7-1)

プログラム

- 10:00～ 受付開始
-
- 10:30～11:30 プログラム①【対象中学生以上 定員80名】
肩こり知らず腰痛知らずになる健康体操
(ヨガマットまたはバスタオルをご用意下さい。)
-
- 11:30～11:45 のっティ体操紹介
-
- 11:45～12:45 プログラム②【対象中学生以上 定員80名】
らくらくヨガ
(ヨガマットまたはバスタオルをご用意下さい。)
-
- 13:00～16:00 プログラム③【対象エアロビック愛好者 定員100名】
エアロ感謝祭 ～色々なエアロを楽しもう～
(プログラム③は、参加費1,000円となります。
当日、徴収させていただきます。)

お申込み

①氏名 ②住所 ③連絡先電話番号 ④連絡先
メールアドレス ⑤年齢 ⑥参加希望プログラム
名を明記の上、下記へE-mailにてお申し込み
下さい。なお、お申込みは、先着順とさせてい
ただきます。

fitness@m-list.kanazawa-it.ac.jp

お問い合わせ

金沢工業大学 スポーツ考房(担当: 牧口)
076-248-1100(内線2326) 平日9:00～17:00

ホームページ

<http://www.kanazawa-it.ac.jp/yumekobo/index.html>

主催: 金沢工業大学、石川県エアロビック連盟
後援: 野々市市、野々市市エアロビック連盟
協賛: 大塚製薬株式会社、株式会社明治



プログラム① **肩こり知らず腰痛知らずになる健康体操**

高木 みどり

プログラム② **らくらくヨガ**

木下 幾代枝

プログラム③ **エアロ感謝祭 ～色々なエアロを楽しもう～**

安田 茂 (エアロビック)

福島 三和子 & 松永 直美 (ジョイントエアロ)

竹内 久美子 (ラテンエアロ)

山本 香太郎 (エアロスター)

多賀 万希子 (ズンバ)

島田 厚 (ダンスエアロ)

マップ

