

愛媛スポーツ・レクリエーション祭 2026

エアロビック大会 実施要項

日時 2026 年 9 月 27 日 (日)
場所 愛媛県大洲市総合体育館 アリーナ
主催 愛媛県エアロビック連盟
後援 愛媛県スポーツ・レクリエーション祭実行委員会
公益財団法人 日本エアロビック連盟
四国中央市エアロビクス協会
特別協賛 スズキ株式会社 (株)スズキ自販松山

<実施内容>

目的 和洋中折衷盛りだくさんのフィットネスプログラムを体験&体感して
いただく！
参加者定員 70～100 名目標
参加費 大人（高校生以上）A コース 3000 円 (①～⑤全て)
B コース 2000 円 (①～③前半)
C コース 2000 円 (④～⑤後半)
*お連れのお子様：未就学時無料/小学生 500 円/中学生 1000 円

<<タイムテーブル>>

9:00 スタッフ集合 会場設営・各担当準備
10:00 講師リードリハーサル・音響チェックなど
12:00 受付スタート
12:20 開会式
12:30 ①スローエアロビック® (15 分) 落智子
12:50 ②DISCO WORLD (30 分) 安岡知洋
13:25 ③呼吸で整う姿勢改善ピラティス (30 分) 河野行徳
～休憩 10 分～
14:05 ④ZUMBA® (45 分) 清水節子・浦川由実・智葉ひとみ
～休憩 10 分～
15:00 ⑤太極舞～TAI-CHI-DANCE～ (30 分) 安岡知洋
15:35 閉会式 (写真撮影など)
15:40 参加者解散
スタッフ・講師 会場片付け