

ベイコム総合体育館 レインボースポーツスクール

秋の健康フェア

10月29日(日)開催！！

参加費
無料

🍁 親子リズム

【時間】 9:50~10:50

【対象】 2歳~就学前の子とその親

【定員】 20組



音楽を身体で感じて表現力や想像力を養い、音や合図を聞き分けて反応力や集中力を養うクラスです！！
運動能力向上にも役立つリズム感♪親子で楽しく身体を動かしましょう！！

🍁 ポールコンディショニング

【時間】 11:00~11:45

【対象】 中学生以上

【定員】 25人



ストレッチポールを使用し、身体をゆるめ、関節を正しい位置に近づけることで、姿勢改善や肩こり等の改善を目指すクラスです！！

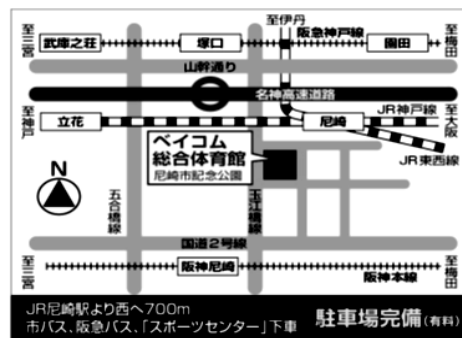
一申込み方法一



平成29年10月11日(水) 9:30より受付開始

ベイコム総合体育館地下1階 ヘルスエリア事務室又はお電話にてお申込みください。

一お問合せ一



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

ベイコム総合体育館地下1階 ヘルスエリア事務室

06-6481-0201(月曜日休館)

JR尼崎駅より西へ700m
市バス、阪急バス、「スポーツセンター」下車 駐車場完備(有料)

グループコア

【時間】 12:10~12:40

【対象】 中学生以上

【定員】 20人

プレートやタオルを使って、コア（体幹）を集中的にトレーニングする短時間レッスン！！
お腹まわりを引き締めたい、腰痛を改善したい、
ストレスを発散したいという方におすすめて
す。男性のご参加もお待ちしています！！



 GROUP
CORE



VPR
WORKOUT



バイパーワークアウト

【時間】 12:55~13:25

【対象】 中学生以上

【定員】 20人

4kg 又は6kg のバイパーを使って、全身機能を強化する短時間レッスン！！
持ち上げたり、引っ張ったり、ステップを踏んだりしながら、効率的に筋肉を鍛えカロリーを燃焼します。
音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう！！

バーワークス

【時間】 13:45~14:45

【対象】 中学生以上

【定員】 20人

テンポのいい音楽に合わせて、フィットネスとバレエの要素を融合したエクササイズ！！
心肺機能・筋力と筋持久力・バランス能力・柔軟性・ダイエット効果UPも期待できます。
バレエ要素があるといっても難しいダンスなどはありませんので、どなたでもチャレンジしていただけます！！

Barre
|WRX|

