

ベイコム総合体育館 レインボースポーツスクール

秋の



11月3日(祝土)開催

健康フェア

参加費
無料

女性限定！カラダ美人

【時間】 11:00~12:00

【対象】 中学生以上（女性）

【定員】 20人



シェイプアップを目的としたサーキットトレーニングです。エクササイズバンドを使ったり、マットで筋トシや体幹トレーニングを行います。運動を始めたい方、運動不足を解消したい方、カラダを引き締めたい方にお勧めです。

ZUMBA



【時間】 12:10~13:10

【対象】 中学生以上

【定員】 25人



ラテン系の音楽に合わせて、ステップや動きにこだわることなく、楽しくダンスを踊り運動します。

パーティーのような雰囲気を楽しみながら、脂肪燃焼効果も抜群で女性の方にお勧めです。

一申込み方法一

平成30年10月10日(水) 9:45より 受付開始

ベイコム総合体育館地下1階

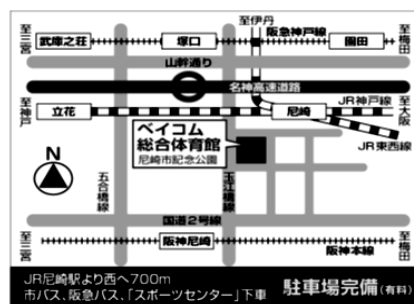
ヘルスエリア事務室又はお電話にてお申込みください。

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)



シェイプアップボクシング

【時間】 13:20~14:20

【対象】 中学生以上

【定員】 15人



グローブをはめて実際にミットを叩く、格闘技系フィットネスです。プロのボクシングライセンスを持つインストラクターが丁寧に分かりやすく指導します。初めての方大歓迎です。



ジュニアアスリートトレーニング

【時間】 14:30~15:30

【対象】 中学生・高校生

【定員】 20人



運動能力の発達が活発な時期の中学生、高校生のためのクラスです！

サーキットトレーニングをメインにしながらい指導員が1人1人の特徴を生かし、的確な指導をして運動能力の向上を目指します。

みんなと一緒に運動してみませんか？

皆さんで楽しく運動しましょう！！
お気軽にお申込み下さい。

