ベイコム総合体育館　レインボースポーツスクール

10月28日(金)

秋の健康フェア

参加費無料

①青空ヨガ

時間　10:00～11:30
場所　ベイコム陸上競技場内芝生
対象　18歳以上
定員　50人　※雨天中止

開放感溢れる屋外でのヨガ！！
心も身体もスッキリしましょう(◠‿◠)

②ピルビスワーク

時間　13:00～14:00
場所　エクササイズスタジオ
対象　18歳以上
定員　25人

ピルビス（骨盤）ワーク（呼吸体操）
ご自身の身体に目を向けてみませんか？

③創作エイサー～入門～

時間　14:15～15:15
場所　エクササイズスタジオ
対象　18歳以上
定員　25人

沖縄の伝統芸能！！初心者大歓迎！！
南国の雰囲気をお楽しみください☀

④親子ＤＡＮＣＥ

時間　16:30～17:45
場所　エクササイズスタジオ
対象　4歳～小学校6年生とその保護者
定員　15組

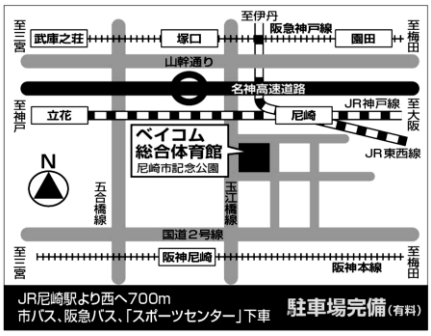
ダンスが苦手でも大丈夫！！
親子で楽しく笑顔で踊りましょう♪

※青空ヨガの雨天中止決定は午前9時です。
中止については、ホームページ又はお電話
にてお問合せください。

☆申込み方法☆

平成28年10月7日(金)　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。

☆お問合せ☆

(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)