

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

11月23日(祝・土)開催

参加費
無料



背骨コンディショニング

【時間】10:55~11:55

【対象】中学生以上

【定員】25人

【持ち物】スポーツタオル(長めのもの)

スマイルくんタオル
好評販売中



タオルを使って身体の歪みを解消します。
肩こり、腰痛の予防や姿勢を良くするために
最適です！



グラヴィティヨガ

【時間】12:05~13:20

【対象】中学生以上

【定員】14人



ボルスターという専用の補助器具を使い、
硬くなった筋肉を自重によりほぐし、関節の
可動域を広げ、身体が整ったところで姿勢を
保つのに必要な筋力を無理なく作ります。

30分簡単ダイエット

【時間】13:30~14:00

【対象】中学生以上

【定員】25人



短い時間でギュッ！！
と集中して運動を行うシ
ョートレッスンです。

1つのテーマに絞って
30分間しっかりと身体
を動かします



体幹リセット体操

【時間】14:10~14:55

【対象】中学生以上

【定員】25人



体幹トレーニングを中心とした運動により、
肩甲骨や骨盤のゆがみを改善し、肩こり・腰痛
の予防を行います。

一申込方法一

令和元年11月6日(水) 10:00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。



(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)