

ベイコム総合体育館

レインボースポーツスクール

平成26年4月新クラス！！

無料体験会

予約制 ☎06-6481-0201

場所 ベイコム総合体育館 地下1階 エクササイズスタジオ

ベビーヨガ

3月4日(火)・11日(火)

時間 13:00~14:00 **対象** 乳児と母親 **定員** 10組

内容 乳児のマッサージを行い、親子のスキンシップをはかりながら母親の出産で緩んだ筋力や低下した体力を回復させるクラス。

機能改善ヨガ

3月13日(木)・20日(木)

時間 13:15~14:00 **対象** 中学生以上 **定員** 25人

内容 腰痛や膝痛等で身体の不調がある人でもヨガの基本を体得し、心地よく楽しめるクラス。

グラヴィティヨガ

3月15日(土)・22日(土)

時間 12:00~13:00 **対象** 中学生以上 **定員** 10人

内容 補助具を使ってポーズを行うヨガです。補助具で姿勢がサポートされるので、身体が固い人や初めての人にもおすすめ！！

その他クラスも開催しております！裏面もご覧ください！

受付:平成26年2月21日(金)午前9時から 電話受付可

健康ストレッチ

3月7日(金)・14日(金)

時間 13:15~14:00

対象 中学生以上

定員 25人

内容

固くなった筋肉を様々なストレッチでほぐすとともに、関節の可動域を広げます。



エアロ45

3月13日(木)・20日(木)

時間 11:45~12:30

対象 中学生以上

定員 25人

内容

エアロビクスを手軽に楽しめるクラス。※室内シューズをお持ちください。

その他、おすすめクラス★

レディース卓球

硬式テニス

ヨガ

ベリーダンス

キックボクササイズ

太極拳

太極拳(中級)

ZUMBA

ビギナーステップ

多数教室を開催しております。お気軽にお尋ねください



ベイコム総合体育館

〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1

☎06-6481-0201

