

レインボースポーツスクール 無料体験会

受付開始日時：令和3年2月19日（金）9：30
ヘルスエリア事務室窓口又はお電話にてお申込みください。
※先着順（定員になり次第締め切り）

骨盤底筋エクササイズ

若返りの筋肉である骨盤底筋を鍛えて、身体の中から姿勢の歪みや体質改善を行う「コアエクササイズ」です。

初めての方も気軽に始められるクラスです。

【日時】令和3年3月14日（日）

12:05～13:05

【対象】中学生以上

【定員】20人

健康体操

ストレッチポールやボール、ダンベル、チューブ、ステップ台などのアイテムを使って無理なく全身の体操を行います。

初めての方も気軽に始められるクラスです。

【日時】令和3年3月14日（日）

13:15～14:00

【対象】中学生以上

【定員】20人

ビギナーダンス

基本ステップやダンスに必要な体幹トレーニングをメインに行います。

初めての方でも楽しく参加いただけるクラスです。

【日時】令和3年3月21日（日）

12:10～13:00

【対象】中学生以上

【定員】20人

機能改善エクササイズ

腰痛や肩こり、膝痛等の予防、姿勢改善等のエクササイズを行います。ゆっくりと身体を動かしていきます。

自分のペースで心地よく楽しめるクラスです。

【日時】令和3年3月21日（日）

13:15～14:00

【対象】中学生以上

【定員】20人

新規クラスの無料体験会です。
皆さん、是非ご参加ください！！
他にも子どもクラス、大人クラスと様々な教室を開催しております。
随時、無料体験の受付を実施しておりますので、開催日、空き状況などは下記にお問い合わせください。



（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
TEL 06-6481-0201