

この夏最後のボディメイク！！

2019/08/31(Sat) @甲武体育館/今津体育館

主催：西宮スポーツコミュニティ共同体

定員

①②20名
③10組20名

料金

①300円 ②800円
③500円（おひとり）

対象

一般（20歳以上）

①9:15～10:00

ストレッチ

45分間、ゆっくりとからだをほぐしていきます。音楽を聴きながら心身ともにリラックスしましょう。



②10:15～11:45

エアロビクス& 筋力トレーニング

音楽に合わせたリズム体操やダンベル・チューブを用いたトレーニングなどを行います。この夏、最後にたくさん汗を流しませんか？



③12:00～12:45

ペアエクササイズ

2人1組になり、ペアでストレッチや筋トレを行います。お友達同士はもちろん、ご夫婦での参加も大歓迎！コミュニケーションを深めながら、エクササイズをしましょう。



小さなお子様をお預かりするスペースを設置。スタッフが対応しますので、お気軽にご参加ください♪

申込方法

7月29(月)より先着順にて受付をおこないます。（受付時間10:00～17:00）
申込み書（各体育館窓口にて配布）をご記入の上、参加を希望される各体育館の窓口でお申込みください。
※募集人数に達し次第、締め切らせていただきます。キャンセル待ちはお受けします。
※お電話でのお申込みは受付けておりません。

お願い

- ・熱中症予防として水分補給や、汗拭きタオルなどの準備をお願いいたします。
- ・駐車場は非常に混雑いたしますので、なるべく徒歩、自転車、または公共交通機関を利用の上ご来場ください。
- ・各体育館とも、室内履き(スリッパ)のご用意はありません。各自でご用意願います。

問い合わせ

甲武体育館：0798-52-5293
今津体育館：0798-48-4828