

末広スタジオ教室 体験会

朝イ千健康体操 教室

開催日時：令和2年9月14日(月) 9:15～10:00

先着 15名(一般) 1人 700円 申込:9/3～9/13

足裏ほぐし、ストレッチ、簡単なエアロ、青竹体操、道具を使ったピラティスプロップス等を行い、脳も身体もトレーニング。一日のはじまりを爽やかに！

軽運動&筋膜リリース 教室

開催日時：令和2年9月14日(月) 11:30～12:30

先着 13名(一般) 1人 900円 申込:9/3～9/13

「青竹ピクス」・「道具を使用したピラティス」・「筋膜リリース」の3つを織り交ぜて、足のツボを刺激し、自然治癒力を高め、軽い有酸素運動、脳トレ、姿勢改善、体幹、全身のこりや痛みの不調を整えて美しい姿勢を目指します。

ベリーダンス(初心～初級) 教室

開催日時：令和2年9月15日(火) 11:30～12:30

先着 12名(女性) 1人 1,080円 申込:9/3～9/14

ベリーダンスはただ痩せるだけでなく、身体を彫刻していくダンスです。インナーマッスルを鍛え、メリハリのある身体づくりができます。背筋、腹筋が鍛えられ、正しい姿勢づくりが作りやすくなるため、病気ではない腰痛持ちの人にもおすすめです。エキゾチックな音楽に合わせ、正しく、無理のない身体づくりを目指します。

初心者歓迎



骨格改善ストレッチ 教室

開催日時：令和2年9月26日(土) 9:00～10:00

先着 18名(一般) 1人950円 申込:9/3～9/25

ウェーブストレッチリングを使い、身体のゆがみを整える動き「ほぐす」「のばす」「引き締める」を同時に行い、基礎代謝を上げる身体をつくることを目指します。

ローラーピラティス教室

開催日時：令和2年9月26日(土) 10:10～11:00

先着 18名(一般) 1人1,000円 申込:9/3～9/25

ストレッチポールで日常での身体のゆがみをリセットして、ピラティスでスムーズに動ける身体をつくります。猫背が気になる方や肩こりがつらい方、身体が硬い方、運動が苦手な方でも大丈夫です。また、ウエストラインやヒップラインが気になる方にもおすすめです。

ビューティーヨガ(やさしいヨガ) 教室

開催日時：令和2年9月30日(水) 11:30～12:30

先着 15名(女性) 1人900円 申込:9/3～9/29

アーサナ(=ポーズ)の完成形にこだわることのないヨガクラスで、身体が硬い方にも体をほぐしながら筋肉を鍛えて代謝を高め、身体の老廃物をデトックスしやすくすることで体質を改善しましょう。

広報誌9月号に掲載

《《《 問い合わせ先・申し込みについて 》》》

掲載の体験教室は【市立末広体育館内スタジオ 住所:宝塚市末広町3-77】にて開催いたします。

※お申込方法 ➡ 市立スポーツセンター総合体育館受付窓口へ受講料持参のうえ期日までにお申込ください。(電話受付不可) 受付時間 8:45～20:00(ただし、日曜日は17:00まで)

※新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら安全に実施いたしますが、ご不明な点がございましたら下記へお問い合わせください。

宝塚市立スポーツセンター 指定管理者：公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社 宝塚市小浜1-1-11 0797-87-5911 ホームページ：<https://tspf.hyogo.jp>