

スポーツの秋!! このチャンスを逃すな!!

ケンパウで スポーツ始めよう!



兵庫県立総合体育館



ヴィッセル神戸 サッカースクール

1day
体験会

《開催日時》 9月29日(火) 年長・1年生 15:45~16:45 / 2・3年生 17:00~18:15
10月13日(火) 4~6年生 17:30~18:45

《場所》 兵庫県立総合体育館

《内容》 アイスブレイク、ボールワーク、対人技術、ゲーム

《定員》 各時間帯で合計24名まで

《参加費》 500円(イベント保険料含む)

《申込方法》 携帯電話またはインターネットからお申込みください(右記参照)

《申込期間》 年長~3年生 9月13日(日) / 4年生~6年生 9月27日(日)

《お問合せ》 ヴィッセル神戸事務所 Tel.078-991-7416(9:30~18:00 土日祝休み) <http://fs221.xbit.jp/b785/form10>



■お申込みQRコード



■お申込みURL

この度、年長~小学6年生を対象とした【ヴィッセル神戸サッカースクール1day体験会】を開催いたします。「ヴィッセル神戸のサッカースクールってどんな練習をしているのかな?」「どんなコーチがいるのかな?」「サッカースクールとはどんなことをするところなのかな?」など、ご興味のある方は、是非ともご参加ください。また、お聞きになりたいことなどがございましたら、サッカースクール事務局または当日コーチにお問合わせください。この機会に、「1day体験会」に参加してみませんか。

NEW 講座

ベリーダンス

《開催日時》 前期10月13日~12月22日
後期 1月 5日~ 3月15日
(隔週・火曜、全6回×2期)

《時間》 14:15~15:30

《定員》 30名

《参加費》 各期¥12,000-(税込)

《講師》 Saly(サリー)

SalyLand代表エジプシャンベリーダンサーインストラクター



古く中近東諸国に起源するエキゾチックで感情豊かなベリーダンス。年齢や体型、ダンス歴に関係なく女性であれば誰にでも楽しめる踊りです。レッスンは「ストレッチ」→「基礎ムーブメント」→「振付」の流れに沿って進めます。初めての方でも踊りやすいように、ベリーダンスに重要なお腹・腰の動きを骨盤のポジションを分かりやすく説明しながら、丁寧に指導します。曲は主に本場エジプトの曲を使用し、復習を繰り返しながら無理なく振付を進みます。日常を少し忘れ、アラブの曲ののって楽しく健康的にリフレッシュしましょう!

- 秋美人計画 - セルフリンパケア体験会

《開催日時》 ①10月14日(水) / 10月21日(水) 2日間
②10月28日(水) / 11月 4日(水) 2日間

《時間》 12:45~13:45

《対象》 女性(高校生以上)

《定員》 各15名

《参加費》 ¥2,000 開催日にお支払い下さい。

《申込期間》 ①9月10日(木)~10月10日(土)

②9月25日(金)~10月25日(日)

《持ち物》 動きやすい服装・水分・タオル



老廃物を、体の各リンパに流し込んで排泄し、リンパの流れをスムーズにするトリートメント方法です。

運動不足な人は、その働きが低下しやすく、身体のこりやむくみ等の不調を引き起こします。自分でできる体のケアを学びましょう!!

心身のリラクゼーションに 秋のアロマセラピー講座

《開催日時》 ①10月27日(火) ②11月17日(火)

《時間》 10:30~12:30

《場所》 第4研修室

《定員》 10名(先着順)

《受講料》 3,800円(材料費込)※開催日にお支払ください

《持ち物》 筆記用具

《申込期間》 ①10月1日(木)~10月25日(日)

②10月28日(水)~11月15日(日)

《講師》 高島 由紀子 (社)日本アロマ環境協会
アロマセラピー・アドバイザー



アロマセラピーは、精油(エッセンシャルオイル)または精油の芳香や植物由来する芳香を用いて、心身の健康やリラクゼーション、ストレスの解消などに役立つ療法です。この機会にアロマセラピーを日々の生活に取り入れて見ませんか?



トレーニング室からのご案内

あなたのライフスタイルに合わせて
ご利用いただけます!!

朝9時から夜9時まで!

利用料	高校生 60歳以上	一般
当日券	330円	670円
回数券(11枚綴り)	3,300円	6,700円
定期券(2か月)	5,940円	12,060円

- トレーニング経験のない方でも安心!(指導スタッフが常駐)
- 面倒な予約はございません。
- トレーニング室を利用されると駐車場は無料!

お問合せはお気軽に!! 裏面にも楽しい講座がいっぱい!

Tel.0798-43-1143

<http://www.hyogosoutai.com>

兵庫県立総合体育館

検索

〒663-8142 西宮市鳴尾浜1丁目16-8 / 運営会社 指定管理者 ひょうごウエルネスライフグループ

