

講座：すこやかエクササイズ 募集定員 30名

時間：10:00-11:00

場所：格技室B

開講日程（水）

受講料：600円

（1回）単発講座

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

講座は事前予約制ですが、
好きな時に参加しやすい、
1回単位の講座となっていますので
お気軽にご参加ください！



講座を担当する木下 ひとみです。

この講座の特徴は気軽に運動を実行に移せる事です
運動したいけど、“いきなりキツイ運動は自信がないな”
“体が硬くてついていけるか心配”という方も、安心して
ご参加いただけます！

ご自身のペースでゆっくり体力アップしていきましょう！



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★講座のポイント★

健康に毎日過ごすため、体の基礎を作っていきます！
ストレッチポールやチューブなど、いろんなツールを使い、
普段使えていない部位を動かしていきます。
目指すことはマッチョではなく“すこやか”ですので、ご自分の
体力やペースに合わせて、体を動かす（エクササイズ）事で
ソフトに体調の改善や体力の増進を目指します

体力をつけたい方、何から始めたらいいか
分からないという方にオススメです



ヨガインストラクター
エアロビクスインストラクター

講師：木下 ひとみ