

## 講座：すこやかエクササイズ 募集定員 各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

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