

10月4日(日)

# マイタウンスポーツデイ

～無料イベント～ 健康への一歩



- ☑約75kcal消費
- ☑柔軟性の向上
- ☑腰痛の予防

## 腰痛予防ストレッチ30

【無料イベント第1弾 腰痛予防ストレッチ30】

■時間：10:30～11:00 ■定員：8名

※医療機関より運動可能とされている方がご参加いただけます。

### ◆クラス概要◆

腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行い、腰痛の予防を目的としたクラスです。

【無料イベント 第2弾 GroupFight45】

■時間：11:15～12:00

■定員：8名

※少し運動に慣れている方向け

### ◆クラス概要◆

ボクシングやムエタイなど、様々な格闘技の動きをエキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむクラスです。ストレス解消と脂肪燃焼が狙えます。



## Group Fight45

- ☑約280kcal消費
- ☑脂肪燃焼
- ☑ストレス解消



- ☑約180kcal消費
- ☑動けるカラダの獲得
- ☑パフォーマンスアップ

## カラダつくるうごく45

【無料イベント第3弾 カラダつくるうごく45】

■時間：12:45～13:30

■定員：8名

### ◆クラス概要◆

より機能的なカラダになるために、トップアスリートも実践している全身の柔軟性・可動性を高める動的ストレッチや体幹トレーニングを行うクラスです。

## 体幹トレーニング30

- ☑約120kcal消費
- ☑体幹の引き締め
- ☑バランス向上



【無料イベント体験会第4弾 体幹トレーニング30】

■時間：15:15～15:45

■定員：8名

### ◆クラス概要◆

手足を機能的に動かすための土台となる体幹トレーニングや、バリエーション豊富な腹筋トレーニングを実施。バランス能力の向上やおなか周りの引き締め効果を得られます。

## 【無料イベントについて】

【実施】10月4日(日)マイタウンスポーツデイ当日、それぞれの時間にて実施します。

【申込】お電話もしくは直接、中田温水プール窓口にてご予約が必要となります。

【備考】大変申し訳ございませんが、現在スクールを受講されている方のご参加はご遠慮願います。