

2019年3月3日(日)

対象：高校生以上

# 無料体験会 開催決定!!!



コバトレ体幹トレーニング

9:30~10:15

もともとリハビリテーションを目的として、医学的視点から考案された、カラダにやさしいトレーニングです。

「カラダの幹(体幹)トレーニング」と聞くとキツそう、できるかなあ、と思いがちですが、自分のできる範囲で続けることで、しなやかなカラダ、ケガをしにくいカラダが仕上がります☆

KOBA トレを日常に取り入れることで、自分のカラダがきれいになっていくのを楽しみながら、運動の習慣も手に入れましょう☆

## LES MILLS barre 10:30~11:00

レズミルズ バー

クラシックバレエのエッセンスを取り入れたレズミルズバー！  
それぞれのレベルに合わせた動きを用意しているので、体力のない方でも安心して参加できます☆バレエと聞くと男性は関係ないと思いがちですが、男性にこそ受けてほしいプログラム！  
最高の音楽と動きに魅了されること間違いなし！  
たった30分なのに、姿勢・体幹・下半身を強化することができます★  
スタッフ体験談は、痛くて上がらなかった腕がすんなりあがるようになったと感激していました★



## LES MILLS BODYBALANCE 11:15~12:00

レズミルズ ボディバランス

ボディバランスは、太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにしたエクササイズです。

これから運動を始めたいという方に最適なプログラム！楽しい音楽と呼吸が合わさった時は最高に気持ち良い！

体幹の強化だけでなく、ゆったりとした動きや呼吸をすることでストレスの発散やリラクゼーション効果が絶大です★

音楽を楽しみながら、気持ちよく体を動かしましょう★

最後の10分にリラクゼーションタイムがあります。

みんなでガチ寝しましょう！疲れた体を癒す最高の時間に…☆

# 5月から本格導入！！



担当：川口

リハビリテーションを目的として、医学的視点から考案された、からだにやさしいトレーニング！

からだの幹（体幹）を中心からだ全体のバランス強化を図り、けが予防やロコモ予防につなげられる幅広い年代の方に有効なプログラムです！

しかも、道具は必要なく、体力やコンディションに合わせて無理なくできます！自分のできる範囲で、姿勢改善やシェイプアップにも効果がある KOBA トレをぜひ体感してみてください★まずは体験から！

必要なもの：動きやすい服装・靴下・やってみたい気持ち・根性



担当：chiyo

ニュージーランド発祥のグループフィットネス！

普段1人で行うワークアウトとは少し違う、想像している以上の体験をすることが可能です！最新の音楽の中で行うグループフィットネスでは、自然と声や笑顔があふれだし、いつも以上の汗をかき、たくさんのエネルギーを得ることができます★3ヶ月ごとに新しい音楽、振り付けがやってくるのでいつも新鮮な気持ちで参加できます☆

必要なもの(lesmillsbarre)：動きやすい服装・靴下(バレエシューズ可)・笑顔

必要なもの(bodybalance)：動きやすい服装・上着・リラックスしたい気持ち

まずは3月3日（日）の無料体験会にぜひご参加ください★

申し込みは、下記または総合体育館窓口まで！

<申込み・問合せ>

八尾市立総合体育館内 公益財団法人八尾体育振興会

〒581-0018

八尾市青山町三丁目5番24号

TEL：072-925-0220

FAX：072-925-0230

往復はがき、総合体育館窓口またはFAXにて、「希望教室名・氏名・住所・電話番号・年齢」を記入の上、お申込みください★

複数プログラムの参加を希望される方は、すべての教室名を記入してください。