

# 花屋敷グラウンドでフィットネス

楽しく続けるをサポートします!

# みんな一緒に体験会

何度でもご参加いただけます



**のびのび健やか体操**

**体験会**  
5月  
7・14  
(月)

月曜/13:00~14:00  
(講師:中島 均子)

「伸ばす」「曲げる」「縮める」と立体的に形を変えることが出来る木製のバーを使い、筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取り入れ、体本来の機能を取り戻すことを目的とします。バランスよく身体を3次元に動かすことができ、眠っていた神経は目覚め、体全体としての機能が再構築されていきます。

**KOBA☆トレ体幹・基礎**

**体験会**  
5月  
8・15・22  
(火)

火曜/10:30~11:00  
(ルネサンス インストラクター)

柔軟性・安定性・バランス・運動性の能力強化をテーマにリハビリから生まれたカラダにやさしい30分間のショートプログラム

**YOGA**

**体験会**  
5月  
8・15・22・29  
(火)

火曜/19:00~20:00  
(講師:竹下 利子)

深い呼吸を繰り返し、心身のバランスを整えます。首や肩のコリ緩和、股関節や骨盤のゆがみの解消などにも効果的です。「ボディメイクヨガ」「かんたんヨガ」の2種類をご用意!お好みのプログラムにご参加ください。

**KOBA☆トレ体幹・バランス**

**体験会**  
5月  
11・18・25  
(金)

金曜/10:30~11:00  
(ルネサンス インストラクター)

トップアスリートも実践するブレない軸づくりを「体幹力」「バランス力」「運動性」の強化で実現させます。

- 料金: ¥500 ● 対象: 一般男・女 ● 定員: 20名 ※最少開講人数 4名
- お申込み期限: 開催2日前まで

お申込み方法: お電話かFAXにて <ご希望日時(講座名)・お名前・連絡先>をお知らせ下さい。

## 現在開講中! フィットネススクールのご案内

**健美操**

水曜/15:00~16:00 (講師:健美操協会)

健美操は、運動しながら経路(気の通り道)・経穴(ツボ 経路の上にある反応点)を刺激することで内臓を調整し、心を穏やかに整える体操です。椅子やマットを使い、音楽に合わせてゆっくりと身体を動かします。

**女性のためのヨガ**

水曜/10:15~11:15 (講師:竹下 利子)

深い呼吸を繰り返し、心身のバランスを整えます。首や肩のコリ緩和、股関節や骨盤のゆがみの解消などにも効果的です。女性限定です。お気軽にご参加ください。

### 各スクールのご案内

- 料金 ¥3,600/月3回
- 定員 20名 (前払い)

#### お申込方法

受講料を持って市立花屋敷グラウンド 管理棟内受付窓口へお越しください。  
● 受付時間 8:45~17:00  
(夜間スクール開催時は20:30まで)

**体験も出来ます。**  
**詳しくはお問い合わせください。**

※料金は全て税込表記となっております



## 宝塚市立 花屋敷グラウンド

お問合せ TEL/FAX  
**072-744-2366**

〒665-0802 兵庫県宝塚市花屋敷荘園 4-2-35

指定管理者 たからづか花屋敷スポーツライフグループ