

東灘体育館

からのご報告

ご参加
ありがとうございます！
ございました！

ワンポイント トレーニング講習会

2015年11月10日（火）

東灘体育館の体育室で
「ワンポイントトレーニング講習会」
という無料イベントを行いました。

トレーニング経験のある方、
これからトレーニングを始める方など、
11名の参加がありました♪



東灘体育館ではさまざまな
無料イベントを行っています！
詳しくは東灘体育館ホームページ、
または広報誌でチェック♪
みなさんのご参加を、スタッフ一同
心より、お待ちしております😊

まずは鏡を見ながら、
姿勢のチェックから始まり、
正しい姿勢とは？という話がありました！
そのあとは正しい姿勢を意識しながら、
お腹と背中へのトレーニングを
自重やチューブを使ってみんなで体験！
最後はゆったりとストレッチをしました。
ちょっとしたポイントをおさえて
トレーニング・ストレッチをすることで
効果が違ってきます！！
今後もトレーニングのイベントを
行う予定ですので、興味のある方はぜひ
参加してみてくださいね☆

神戸市立東灘体育館

指定管理者：（公財）神戸市スポーツ教育協会・（公財）神戸YMCA・（株）アシックス