

西体育館 イベント

チェアーエクササイズ体験



報告



椅子を使っの筋力トレーニング・家庭でもできるトレーニング・リズムにあわせてのチェアーエクササイズ・ストレッチを行いました。いすを使う事で普段使用していない筋肉を使う事ができます。下半身・上半身両方のトレーニングを行いしっかりと体を動かす事ができました。家庭でできるトレーニングでは、「さっそくやってみよう！」という意欲的な声をいただく事ができました。充実した1時間のクラスになりました♪ご参加してくださった皆様ありがとうございました！！



西体育館は、(公財) 神戸市スポーツ教育協会・(公財) 神戸YMCA・

(株) アシックスが神戸市から選定を受けて運営をしています