

体の使い方のフロが教える大人のための ストレッチ教室

大好評につき第2弾！
神戸市西区にて開催



肩、腰、膝等でお困りの あなたの為に

講師 野口 研治

一人でも多くの子供達に『体を動かすことの楽しさ』『スポーツを通じて目標を達成したときの喜びや「人」との出会い』を伝える活動を行っている(裏面参照)一方で、10年前より王子スポーツセンターにて大人向けのストレッチ教室を定期的に開催しております。お陰様で現在は毎回定員に達し、キャンセル待ちとなる盛況ぶりです。前回(11月7日)単発イベントとして学園都市集会所(詳細は下記地図参照)で大人の方向けのストレッチ教室を初めて開催致しましたが、大好評につき1月30日(火)と2月20日(火)にも開催させていただきます！
少しでも多くの方に、正しい体の使い方を伝えたいと思っております。ご興味のある方は是非ご参加下さい！！

◆メニュー内容◆

シェイプアップストレッチ

動的ストレッチを取り入れながら
股関節や体幹を動かし使われにくくなっ
た筋群にアプローチして代謝を高めて
いきます。

リラクセスストレッチ

静的ストレッチを中心に足の指先から上半
身・下半身としっかり伸ばしていきリラク
スしていきます。

効果

筋肉の張りやコリの改
善・膝痛等の予防・冷
えの改善等

疲労回復・リフレッシュ
体のコリの改善・ぎっ
くり腰等のケガの予防等

今回のポイント！

自宅でも気軽に出来るストレッチを教えます！

JR舞子駅、市営地下鉄学園都市駅無
料送迎バス運行

※送迎人数に限りがある為、先着順となります。
※①シェイプアップストレッチでの参加でお願い致します。
※舞子駅(9:20)学園都市駅(9:45)ロータリーに集合下さいませ。

ヨガマット無料貸し出ししております！

①②一気に受講して頂いても構いません！

◆開催日

1月30日(火)
2月20日(火)

◆時間

- ① 10:00～10:50 定員20名
シェイプアップ&ストレッチ
② 11:00～11:50 定員20名
リラクセス&ストレッチ

◆会場

学園都市集会所

(市営地下鉄『学園都市駅』から徒歩10分マルアイ学園東
町店横)

◆参加費

1,000円(当日支払い)

◆申込み方法

- ・下記番号及び、メールアドレスに『氏名』『年齢』『参加日、
参加番号』『マット無料貸し出しの有無』『舞子駅及び学園都市
駅から無料送迎の有無』の記載をお願い致します。
- ・T&F.net KOBÉサイトのお問い合わせフォームにお問い合わせ

会場地図

- ※無料駐車場集会所向かい有。
- ※舞子駅、学園都市駅から無料送迎有。



▶ お申し込み又はご質問の問い合わせ先

TEL:070-5347-8010

月～金 AM 10:00～PM 8:00
24時間受付中！土・日 AM 10:00～PM 5:00

※時間外は留守番電話で対応致します。

メール: bonos-ueda@willcom.com

受付担当: ボノスサッカースクール代表 上田

インターネットで

T&F.net KOBÉ

検索