

健康維持！増進！



NEW

エクササイズ～認知症予防～

参加無料

★R3年度 10月より開講予定★

最近、物忘れが多い、少し歩いただけで息が切れる、気持ちが沈みやすいなど・・・
感じていませんか？

脳も身体も刺激を与えれば、
いつでも若返ることができます！
簡単な脳トレやエクササイズを
私たちと一緒に楽しみましょう♪

❁日程： 令和3年8月13日（金）

❁時間： 13：15～14：00

❁場所： ベイコム総合体育館

地下1階 エクササイズスタジオ

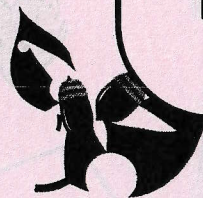
【対象年齢】 60歳以上の方

お問い合わせは、
裏面をご覧ください

令和3年6月22日(火)9：30～

ベイコム総合体育館 地下1階窓口にて受付開始！

※電話での申込も可能です（定員になり次第受付終了となります。）



レインボースポーツスクール



無料体験会



ダンス(B)

ダンス(A)

シェイプアップ トランポリン

令和3年7月2日(金)

時間: 19:10~20:00

場所: エクササイズスタジオ

対象: 中学生以上

定員: 20人

内容: ダンス経験者向けのクラスです。難しいステップや曲に合った振付をメインに行います

令和3年7月7日(水)

時間: 12:10~13:00

場所: エクササイズスタジオ

対象: 中学生以上

定員: 20人

内容: 初めての方でも安心してダンスを始められるクラスです。曲に合わせて楽しく踊りましょう♪

令和3年9月7日(火)

時間: 19:00~20:30

場所: サブアリーナ

対象: 中学生以上

定員: 15人

内容: 運動不足の方・シェイプアップしたい方におススメのクラスです。大きなトランポリンで全身運動しましょう♪



ダンス教室動画



受付開始日時



トランポリン教室動画

令和3年6月22日(火)9:30~

ヘルスエリア事務室窓口もしくは、お電話にてお申込みください。

※先着順(定員になり次第受付終了)

☆ご好評いただいた場合は令和3年10月より新規開催予定にしております☆

お申込みにご用意いただくもの

受講料2か月分(3,360×2か月分)

+

災害補償制度運営費 200円



バイコム総合体育館 地下一階ヘルスエリア事務室
尼崎市西長洲長1丁目4-1 TEL.06-6481-0201