

【スポーツセンター】

秋の無料体験レッスン

お電話にて申込受付中！！

【いきいきワクワク健康体操】

9/21

(月・祝)

運動を通じて転倒予防や日常生活を楽に過ごせることを目指します。

特別企画！フレイルミニ予防講座あります。

時間：10：00～11：00

対象：満60歳以上

定員：35名（先着順）編成



【アクアファン】

10/1

(木)

泳げなくても、初めてでも大丈夫です！
水中で音楽に合わせて楽しく動くエクササイズ
で脂肪燃焼にも効果的です。

時間：14：30～15：00

定員：25名（先着順）

<水の特性>

浮力…水中では腰や膝の負担が少ない

抵抗…関節に負担をかけず筋力UP！が可能

水温…水中運動で脂肪燃焼効果◎

水圧…身体に圧がかかることで血液の流れもgood



10/1

(木)

【ベビーマッサージ&渋谷ママ体操】

赤ちゃんの身体や脳の発達を促すだけでなく、心も豊かにしてくれるベビーマッサージ。お子様と楽しく過ごすコミュニケーションの一つとして毎日の生活に取り入れられるものをご紹介します！そして後半は音楽に合わせてながら、全身を動かしたりフレッシュ！

時間：11：15～12：15

対象：首すわり赤ちゃん1歳位とママ

定員：10名（先着順）



渋谷区スポーツセンター (TEL:03-3468-9051)