

★運動不足になっていませんか??



コロナに負けない! からだ作り

料金 1,000円/回

場所: 京都テルサ東館3階 スポーツ医・科学室 (チラシ下部にアクセス掲載)

期間: 令和2年9月~11月の毎週火曜日と金曜日 (祝日を除く)

時間: 13時30分~15時 ※更衣は13時30分までにお済ませください。

持ち物: 運動できる服・マイタオル・飲料・室内シューズ・マスク

気になるプログラム
だけでも大歓迎♪

回	プログラム	火曜日	金曜日	
第1回	体力測定	9月8日	9月11日	今の体力を知ることでプログラムの目標を立てます!
第2回	静的ストレッチ	9月15日	9月18日	じわ~っと気持ちよく伸ばすストレッチです*
第3回	動的ストレッチ	9月29日	9月25日	身体を動かしながら行うストレッチです!
第4回	ストレッチボール	10月6日	10月2日	リラックス+トレーニング
第5回	バランス トレーニング	10月13日	10月9日	バランスカアップで転倒予防!
第6回	ミニボール エクササイズ	10月20日	10月16日	頭を使うので脳トレにもなります♪
第7回	すわろビクス	10月27日	10月23日	座りながら、全身をリズムよく動かします♪
第8回	ステップ エクササイズ	11月10日	10月30日	台(ステップ)を使って昇降運動! 足腰の筋力アップ!
第9回	簡単エアロビクス	11月17日	11月6日	気持ちいい汗をかきましょう😊
第10回	体力測定	11月24日	11月13日	最終回です! 体力アップできたでしょうか? チェックしましょう!

■ご予約・お問い合わせ

(公財)京都府スポーツ協会 スポーツ医・科学室

TEL: 075-692-3456

FAX: 075-692-3458

MAIL: ikagaku@kyoto-sa.com

ホームページからも受け付けています! →

(<https://kyoto-sa.com/w/ksm/#contact>)



京都市南区東九条下殿田町70
京都テルサ東館3階

- JR京都駅(八条口西口)より南へ徒歩約15分
- 近鉄東寺駅より東へ徒歩約5分
- 地下鉄九条駅4番出口より西へ徒歩約5分
- 市バス九条車庫南へすぐ



知らないうちに、拡めちゃうから。



新型コロナウイルス感染症感染対策のために、参加者みなさんのご協力が必要です。以下、遵守いただきますよう、よろしくお願いいたします!

- ①発熱や咳など、風邪に似た症状のある方はご遠慮ください。
- ②ハイタッチなど接触を避け、できるだけ対人距離を取ってください。
- ③運動時以外は必ずマスクの着用をお願いします。※マスクの貸出はしていません。
- ④入室時の手指消毒、検温、体調チェックシートの記入をお願いします。
- ⑤換気のために、窓と扉を開けています。各自ウェア等で体温調節してください。