

LESMILLS MAGIC 2009 レスミルズ マジック

平成21年12月27日(日) 広島県立総合体育館 武道場 を開催しました!

フィットネスプラザのスタジオや武道場で実施している人気上昇中のレスミルズ,6プログラムの公開レッスンを開催しました。参加者はみんな笑顔ではつらつとしていて,それを見ている人の顔も笑顔に。会場が一つになった瞬間でした。初めてレスミルズイベントに参加した人も,きっとプログラムの面白さに虜になったのではないのでしょうか。



ボディステップ



ボディジャム



ボディパンプ




ボディヒーリング

22年度も7月と12月に実施予定です!

開催された6プログラム

- ボディパンプ : バーベル運動
- ボディステップ : ステップ運動
- ボディヒーリング : ヨガ・太極拳,ピラティス運動
- ボディジャム : ダンス
- ボディアタック : 有酸素運動
- ボディコンバット : 格闘技系有酸素運動

ますます人気上昇中のレスミルズ! 平日はスタジオだけでなく,武道場でもプログラム実施中!ダイエットに筋力アップにストレス発散に最適です!パーフェクトなレスミルズで運動の楽しさを実感しよう!



お問い合わせ先 広島県立総合体育館フィットネスプラザ TEL:(082)502-0073(担当:野地)

参加者募集中「親子DEあそぼう!!」


総合グラウンドでは,親子で参加できるスポーツ教室「親子DEあそぼう!!」を開催しています!親子で一緒に体を動かすことで,子どもは体を動かすことの楽しさを感じます。楽しさを感じている子どもたちは笑いが止まりません。幸せな時間ですね。

体を動かしながらだと自然とみんなと仲良くなれる気がします。家で私と二人で遊ぶより子どもも楽しそう!先生もやさしいね!

同じくらいの子どもの育てる方と知り合いになれるし,子どもに関するいろんな情報が入ってきて嬉しい!



うれしいコメントが寄せられている「親子DEあそぼう!!」。楽しさは口コミで広がり,たくさんの親子が参加しています。先生の楽しい雰囲気とあたたかい指導がよいと評判です。気軽に参加してください!



お問い合わせ先 コカ・コーラウエスト広島総合グラウンド TEL:(082)231-3077 FAX:(082)295-8850