

「体育の日」スポーツまつり

日にち 平成30年10月8日(月・祝)

時間 9時～21時

参加無料

広島県立総合体育館と広島県スポーツ会館・広島県総合グランドで同時開催!

広島県立総合体育館

広島市中区基町4-1 TEL(082)228-1111

●スポーツ大会

- ・親善ドッジボール大会
- ・広島県ミニテニス大会

●スポーツ体験会

- ・体力測定
- ・ニュースポーツ体験会
- ・親子体操
- ・プール・トレーニングルーム無料開放 など

広島県スポーツ会館

広島市西区観音新町2-11-124
TEL(082)292-1682

●スポーツ体験会

- ・体力テスト・トランポリン
- ・バドミントン
- ・ソフトバレーボール など

広島県総合グランド

広島市西区観音新町2-11-124
TEL(082)231-3370

●スポーツ大会

- ・少年(学童)軟式野球大会
- ・広島県少年ラグビーフットボール親善交歓会 など



フィットネスプラザ

スタジオプログラム

「骨盤体操」

フィットネスプラザでは、様々なスタジオプログラムを実施しています。今回は奥田絵里先生の「骨盤体操」プログラムをご紹介します。猫背が気になる体育館職員が体験しました。

まず、日常生活の中で生じた体の“ゆがみ”を直し、全身の骨格調整を行う体操を行います。首・肩・背中・腰など体全体をほぐし、骨格を本来の正しい位置に戻していきます。目を閉じて、深い呼吸を繰り返しながら、ゆっくり動かしていきます。



続いて、腰を中心に動かすダンスタイム! ウエストのくびれやヒップアップなどの効果が期待できます!



体操に見えますがダンスです! 腰だけを動かすのが難しい(>.<) 普段使わない腰回りの筋肉を一杯動かしているのが分かります!



整体に行ったり、グッズを使わずに、自分で動いて、自分の骨格を正しい位置に戻していく体操です。だんだん腰だけが動かせるようになってきますよ(^-^)

スタジオプログラム骨盤体操

講師:奥田 絵里

実施曜日 水曜日 時間 11:30～12:15 料金 620円

*実施曜日、時間が変更になることがあります。詳しくは、フィットネスプラザにお問い合わせください。

30分間のパーソナルトレーニング

先着20名様限り! 無料体験実施中!

8/1(水)
8/31(金)

- ・あらかじめ電話にてご予約ください
- ・当施設でのパーソナルトレーニングが初めての方が対象となります。
- ・施設利用料620円が必要となります。
- ・大人の方に限ります。

広島県立総合体育館
フィットネスプラザ

tel.082-502-0073



お問い合わせ

広島県立総合体育館フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 502-0073
HP http://www.sports-hiroshima.jp/01_hp/fitness_plaza.shtml