

からだ☆らぶ
1 **Power**
[パワー]

生活に必要な筋力・筋持久力・心肺機能の向上など、「カラダをつくること」の重要性とその方法を伝えサポートするプログラム。



からだ☆らぶ
3 **Refresh**
[リフレッシュ]

ストレッチ体操や有酸素運動で、血行促進やホルモンの分泌を促すことにより、日常生活において蓄積される緊張感や疲労感を軽減するプログラム。



★★★★★
からだ☆らぶ
2023.4～プログラム
スタート!!!!

気軽に自分メンテ! スポセンで始める運動習慣

～もっと自分を好きになる! からだ☆らぶ～

受講料

1,000円/回

時間 火18:30~/水16:30~/木19:30~/土10:30~(全て1h)

実施場所 トレーニングルーム、室内プール 定員 10人

申込方法 前日までにご予約ください[電話予約可能です]

スタートダッシュキャンペーン

お友達、親子
夫婦などで!!

ペア割引

2023
4/1(土)~29(土)まで

※ペア割引：友人、夫婦、親子など、ペアで申し込みを行った場合、通常1人1,000円のところ、2人で1,000円で参加できます

からだ☆らぶ
2 **Health** [ヘルス]

まずは体を動かす楽しさ・気持ち良さを体感してみよう! 健康的な身体づくりのための、「自身のカラダを知る」プログラム。



からだ☆らぶ
4 **Aqua** [アクア]

「水圧」は心肺機能をあげ、「抵抗」は筋力アップ、「水温」は脂肪の燃焼を助けます。また「浮力」は関節への抵抗を少なくしリラックス効果を高めます。日常生活とは異なる水中という環境で行うプログラム。



からだ☆らぶ スケジュール

P パワー H ヘルス R リフレッシュ A アクア

※7月以降のプログラム日程につきましてはホームページでご確認ください。



4月 ペア割引対象月間

月	火	水	木	金	土	日
					1 H	2
3	4 A	5 H	6	7	8 P	9
10	11 A	12 P	13 H	14	15 R	16
17	18 A	19 R	20 P	21	22	23
24	25 A	26 H	27 R	28	29 H	30

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 A	3 H	4	5	6 P	7
8	9 A	10 P	11 H	12	13 R	14
15	16 A	17 R	18 P	19	20 H	21
22	23 A	24 P	25 R	26	27 H	28
29	30 A	31 H				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 P	4
5	6 A	7 P	8 H	9	10 R	11
12	13 A	14 R	15 P	16	17	18
19	20 A	21	22 R	23	24 H	25
26	27	28 H	29 P	30		

Group

要予約

[カウンセリング]

健康運動指導士によるカウンセリングと体力測定を実施! 個々に寄り添ったメニューを組み、指導します。運動習慣を身につけ、身体を動かすことを好きになりましょう。

伊丹市立
伊丹スポーツセンター

厚生労働大臣認定 運動型健康増進施設
指定管理者:公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団

〒664-0006 伊丹市鴻池1丁目1番1号

☎(072)783-5613

窓口受付時間 8:30~20:00
休館日 12月28日~1月4日