

10月14日(月)

マイタウンスポーツデイ

～無料イベント～ 健康への一歩



- ☑約75kcal消費
- ☑柔軟性の向上
- ☑腰痛の予防

①腰痛予防ストレッチ30

【無料イベント第①弾 腰痛予防ストレッチ30】

■時間：10:30～11:00

■定員：15名 ※痛みを伴う運動制限のある方はご相談ください。

◆クラス概要◆

腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行い、腰痛の予防を目的としたクラスです。

【無料イベント第②弾 カラダつくるうごく45】

■時間：11:15～12:00

■定員：15名

◆クラス概要◆

より機能的なカラダになるために、トップアスリートも実践している全身の柔軟性・可動性を高める動的ストレッチや体幹トレーニングを行うクラスです。



- ☑約180kcal消費
- ☑動けるカラダの獲得
- ☑パフォーマンスアップ

②カラダつくるうごく45

③Group Power45

- ☑約280kcal消費
- ☑シェイプアップ
- ☑筋力アップ



【無料イベント体験会第③弾 Group Power45】

■時間：20:00～20:45

■定員：10名 ※少し運動に慣れている方向け

◆クラス概要◆

バーベルを使用しながら、かっこいい音楽に合わせて行う筋力トレーニングのクラスです。シェイプアップと筋力向上を同時に目指せるクラスです。

【無料イベント 第④弾 Group Fight45】

■時間：21:00～21:45

■定員：15名 ※少し運動に慣れている方向け

◆クラス概要◆

ボクシングやムエタイなど、様々な格闘技の動きをエキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむクラスです。ストレス解消と脂肪燃焼が狙えます。



④Group Fight45

- ☑約280kcal消費
- ☑脂肪燃焼
- ☑ストレス解消

【無料イベントについて】

【実施】10月14日（月・祝）マイタウンスポーツデイ当日、それぞれの時間にて実施します。

【申込】お電話もしくは直接、中田温水プール窓口にてご予約が必要となります。

【備考】各プログラムごとに難易度・強度が異なりますので、ご不明な点は当施設までお問い合わせくださいませ。

仙台市中田温水プール TEL：022-306-5971