

参加費無料

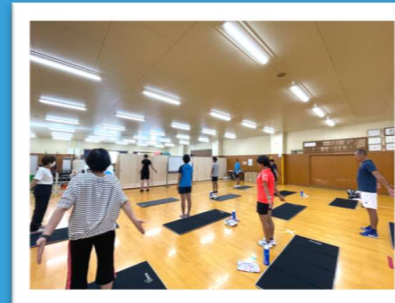
◆おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング

運動を初めたい方、初心者の方、
運動はしたいけど何から始めれば良いか
迷われている方へオススメです。
おうちでもできる姿勢改善に向けた
エクササイズをご紹介します。



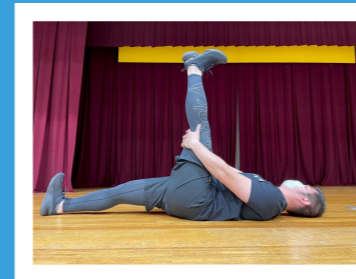
◆肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング

日常生活において肩こりや腰痛で
お悩みの方へオススメです。
原因となる姿勢や動作を説明のうえ、
それらを改善するための
エクササイズをご紹介します。



◆運動を始めたい方に向けたコンディショニング

運動を始めたいが、何をすればいいのかわからない方にオススメです。
全身のストレッチや
バランスの運動をご紹介します。



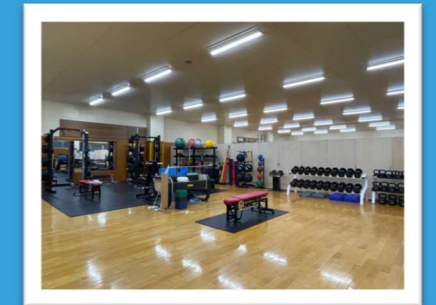
◆スポーツの競技をふまえたコンディショニング（基礎編・応用編）

スポーツのパフォーマンス向上、
またケガを減らす為には、
正しいカラダの動かし方を
身につけることが大切です。
トップアスリートのサポートも行う
R-bodyのノウハウを活かして、
基礎編では基本的なエクササイズを、
応用編では難易度を上げたエクササイズをご紹介します。



◆【会員証必須】ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介 （ストレッチ・体幹種目と体幹・上半身・下半身種目）

ジムを利用する時にご自身でエクササイズを実施できるよう
ジムエリアにある機器やスペースを活用して行うエクササイズを
ご紹介します。



【申し込み時のお願い】

- ・「【会員証必須】ジムエリアを有効活用するためのエクササイズ紹介」の予約は、
1度にお取りできるのは1人1枠までとし、
予約したセッション終了後に次の予約をお取りください。
(例. ストレッチ編を予約された場合、
セッションが終了するまで上半身編、下半身編の予約はお控えください。)
多くの方に参加いただけるようご協力のほど宜しくお願いします。
- ・「【会員証必須】ジムエリアを有効活用するためのエクササイズ紹介」への参加には、
B&Gジムエリアを使用するための会員証の保有が必須となります。
会員証をお持ちでない方はB&G海洋センターへお電話でお問い合わせのうえ、
手続きの予約をお取りください。 B&G海洋センター：0166-82-4600

開催日程は裏面へ

【お申し込み方法】

以下いずれかの方法でお申し込みください。
※定員がありますので、参加希望の方はお早めに申し込みください。

- (1) URL及びQRコードよりお申込みください。
<https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9>
- (2) 東川町 B&G 海洋センター 受付窓口にご来館もしくはお電話でお問い合わせください。



電話受付時間：9:00-17:00 TEL：0166-82-4600 住所：東川町北町1-7-1

【持ち物】 室内シューズ / 飲み物 / タオル 【服装】 動ける服装

マスクの着用および入館時の検温・アルコール消毒の感染対策にご協力ください。

東川町×R-body

コンディショニング講座日程

◆おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
5月3日(火)	13:00-13:40	B&G アリーナ
5月6日(金)	12:00-12:40	B&G 2F
5月9日(月)	16:00-16:40	B&G 2F
5月15日(日)	10:00-10:40	B&G 2F
5月29日(日)	15:00-15:40	B&G 2F
5月30日(月)	16:00-16:40	B&G 2F

◆肩こり・腰痛改善 に向けたコンディショニング

日程・時間		場所
5月4日(水)	15:00-15:40	B&G 2F
5月6日(金)	11:00-11:40	B&G 2F
5月8日(日)	10:00-10:40	B&G 2F
5月16日(月)	16:00-16:40	B&G 2F
5月22日(日)	12:00-12:40	B&G 2F
5月28日(土)	14:00-14:40	B&G アリーナ
5月29日(日)	16:00-16:40	B&G 2F

◆運動を始めた方に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
5月2日(月)	16:00-16:40	B&G 2F
5月4日(水)	11:00-11:40	B&G 2F
5月6日(金)	10:00-10:40	B&G 2F
5月14日(土)	14:00-14:40	B&G アリーナ
5月20日(金)	12:00-12:40	B&G 2F
5月22日(日)	11:00-11:40	B&G 2F
5月29日(日)	10:00-10:40	B&G 2F

◆スポーツの競技動作をふまえた コンディショニング(基礎編)

日程・時間		場所
5月4日(水)	16:00-16:40	B&G 2F
5月8日(日)	11:00-11:40	B&G 2F
5月14日(土)	15:00-15:40	B&G アリーナ
5月15日(日)	11:00-11:40	B&G 2F
5月22日(日)	15:00-15:40	B&G 2F
5月28日(土)	15:00-15:40	B&G アリーナ
5月29日(日)	11:00-11:40	B&G 2F

◆スポーツの競技動作をふまえた コンディショニング(応用編)

日程・時間		場所
5月4日(水)	17:00-17:40	B&G 2F
5月8日(日)	12:00-12:40	B&G 2F
5月14日(土)	16:00-16:40	B&G アリーナ
5月15日(日)	12:00-12:40	B&G 2F
5月22日(日)	16:00-16:40	B&G 2F
5月28日(土)	16:00-16:40	B&G アリーナ
5月29日(日)	12:00-12:40	B&G 2F

◆【会員証必須】 ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介 (ストレッチ・体幹種目)

日程・時間		場所
5月3日(火)	15:00-15:40	B&G 2F
5月8日(日)	15:00-15:40	B&G 2F
5月15日(日)	15:00-15:40	B&G 2F
5月16日(月)	11:00-11:40	B&G 2F
5月23日(月)	17:00-17:40	B&G 2F
5月28日(土)	10:00-10:40	B&G 2F
5月30日(月)	11:00-11:40	B&G 2F

◆【会員証必須】 ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介 (体幹・上半身・下半身種目)

日程・時間		場所
5月2日(月)	11:00-11:40	B&G 2F
5月4日(水)	10:00-10:40	B&G 2F
5月8日(日)	16:00-16:40	B&G 2F
5月9日(月)	11:00-11:40	B&G 2F
5月15日(日)	16:00-16:40	B&G 2F
5月23日(月)	11:00-11:40	B&G 2F
5月25日(水)	10:00-10:40	B&G 2F
5月28日(土)	11:00-11:40	B&G 2F

【会員証の発行方法】

ジムの利用をする際に
必須となる会員証は、
B&G海洋センターで
発行をしております。
会員証の発行を希望の方は、
事前にB&G海洋センターに
電話にてご予約ください。
手続きは予約制となります。

東川町 B&G 海洋センター
電話受付時間：9:00-17:00
TEL：0166-82-4600

【お申し込み方法】

以下いずれかの方法で
お申し込みください。
*定員がありますので、
参加希望の方はお早めに申し込みください。

(1) URL及びQRコードより お申込みください。

<https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9>

(2) 東川町 B&G 海洋センター 受付窓口 ご来館もしくは お電話でお問い合わせください。

電話受付時間：9:00-17:00
TEL：0166-82-4600
住所：東川町北町1-7-1



問い合わせ先

東川町教育委員会 生涯学習推進課
住所：〒071-1493 東川町東町1丁目15番3号 TEL：0166-82-2111 (内線585、586)