

# 気楽体操健康イベント

～健康寿命を延ばす運動体験～

開催日：9月15日(日)10時～

## ①健康体力測定

午前の部：10時～12時

午後の部：13時～15時

まずは自身の体力を知ることが大切。筋力、柔軟性、バランスなど測定します。

## ②スローエアロビック体操

時間：10時～11時00分

日常生活の動きを取り入れ、

誰もが楽しく、手軽に

運動を継続できる

プログラムを紹介

します



## ③ストレッチヨガ教室

時間：11時30分～12時30分

ヨガを初めてする方向けの教室です。

簡単なポーズや呼吸法などを行います

## ④かんたんルディックウォーク教室

時間：14時～15時

ミズノ製ポールを使うことでいつもより大きな歩幅を体感してください。キレイな姿勢づくりで運動効果もアップ！

## 申込方法

8月20日(火)受付開始

①下記電話番号まで連絡

②京都アクアリーナ1階

インフォメーションにて直接申し込み

持ち物：運動できる服装、飲み物

参加費  
各種400円  
☆全種受講希望の方☆  
1,000円  
(トレーニングジム利用券付)

## 無料コーナー

ミズノウォーキングシューズを履いてみませんか？

午前の部：10時～12時

午後の部：13時～15時

フットメジャーで足のサイズ

(足長、足囲まわり、足幅)

を測ります。シューズ選びは健康な身体づくりの第一歩。



スローエアロビック  
SLOW AEROBIC

主催：アクアリーナ・西院スポーツネットワーク 後援：公益社団法人日本エアロビック連盟  
協力：京都府エアロビック連盟 特別協賛：株式会社スズキ

 SUZUKI

京都アクアリーナ

TEL:075-315-4800 FAX:075-315-4582

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎週 火曜日

※7、8月は休館日はありません。