

VISSEL KOBE

# Active Life Project

ヴィッセル神戸 アクティブライフプロジェクト

【別紙2】

2014年4月～7月までの開講スケジュール

開催回	開催日	種目	場所	実施時間	内容
第1回	4月5日	かんたんステップ	神戸ウイングスタジアム ムスポーツクラブ Bスタジオ	10:30～12:20	ステップ台を使用した昇降運動で膝に無理なく、誰にでもたくさんカロリーを消費できます。
第2回		楽ヨガ			身体に無理なく筋肉を伸ばし、血流促進／基礎代謝アップを図ります。
第3回	4月20日	体幹トレーニング	ノエビアスタジアム 神戸ピッチサイド	10:30～11:20	
第4回		家でもできるストレッチ講座		11:30～12:20	
第5回	5月25日	水中ウォーキング	神戸ウイングスタジアム ムスポーツクラブ プール	15:30～17:00	水の中を歩きながら各種の動きを取り入れ、腰／肩／膝のコンディショニングを行います。
第6回		アクアビクス			音楽に合わせて行う水中エクササイズの中級編。楽しく身体を引き締めます！
第7回	5月31日	ランニング講座	ノエビアスタジアム 神戸周辺	10:30～12:20	
第8回					
第9回	6月7日	マーシャルエクサイト	神戸ウイングスタジアム ムスポーツクラブ Bスタジオ	10:30～11:20	格闘技のフォームを組み合わせた戦闘型エクササイズ。キックやパンチを組み合わせ、心も体も燃えること間違いなし！
第10回		フィールバランス		11:30～12:20	ピラティスの要素を取り入れ、筋肉の調和を図り、体幹から背骨の自然な動きを作ります。
第11回	6月21日	ランニング講座	ノエビアスタジアム 神戸周辺	10:30～12:20	
第12回					
第13回	7月5日	体幹トレーニング	ノエビアスタジアム 神戸ピッチサイド	10:30～11:20	
第14回		家でもできるストレッチ講座		11:30～12:20	
第15回	7月21日	Inbody計測 新体カテスト	神戸ウイングスタジアム ムスポーツクラブ Bスタジオ	10:30～12:20	体重／筋肉量／体脂肪量／体脂肪率／体水分量／タンパク質料／ミネラル料／基礎代謝量／BMIなどを図り、日頃の運動習慣形成の資料にします。
第16回					50m走／立ち幅跳び／ボール投げ／垂直跳び／握力／長座体前屈／反復横跳び／上体起し

※は2回セットの実施になります。

このスケジュールは予告せずに変更する場合があります。