

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

2014年12月～2015年3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33回	12/7 (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	16:00～18:00	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34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35回	1/18 (日)	体幹トレーニング	ノエビアスタジアム ピッチサイド	10:30～11:20	
第36回		家でもできるストレッチ講座		11:30～12:20	
第37回	1/24 (土)	マーシャルエキサイト	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	ボクシングのパンチやフットワーク、空手の型、テコンドーの蹴りなどを組み合わせた格闘技系プログラムです！
第38回		歌謡ヒットDANCE！		11:30～12:20	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスをお楽しみください。自然とカラダも心も弾んできます！
第39回	1/31 (土)	ランニングクリニック	ノエビアスタジアム 神戸ピッチサイド	10:30～12:20	
第40回					
第41回	2/11 (祝水)	COSPAリレーマラソン	長居陸上競技場	12:45 スタート	
第42回					
第43回	2/21 (土)	スマートサーキット	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	初心者向けのサーキットトレーニングで、持久力・筋力アップを図ります。
第44回		青竹ふみふみ&ストレッチ		11:30～12:20	青竹を使って足のツボを刺激し、疲れやむくみを解消します！
第45回	未定	体幹トレーニング	ノエビアスタジアム ピッチサイド	10:30～11:20	
第46回		家でもできるストレッチ講座		11:30～12:20	
第47回	未定	※ スポーツテスト	ノエビアスタジアム ピッチサイド	10:30～12:20	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
第48回					

※は2回セットの実施になります。

このスケジュールは予期せずに変更する場合があります。

3月の日程は2015年度J1リーグ戦の日程が発表になり次第お知らせいたします。