

VISSEL KOBE
Active Life Project

2016年4月～2016年7月までの開講スケジュール

ヴィッセル神戸 アクティブライフプロジェクト

開催回	開催日	種目	場所	実施時間	内容
第1回	4/9(土)	サウンドオブマッスル	スタジアムジム	10:30	音楽に合わせてながら、調整可能なバーベルを使って、全身の筋肉を鍛えます。
第2回		アロマストレッチ	Bスタジオ	11:30	アロマの香りと音楽・ストレッチなどで心身ともにリラックスします。
第3回	4/23(土)	まずはこのエアロ	スタジアムジム	10:30	エアロピクスの入門クラス。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。
第4回		ポディーメイキング	Bスタジオ	11:30	ダンベルやチューブを使用して筋コンディショニングを行います。
第5回	5/7(土)	かんたんステップ	スタジアムジム	10:30	筋力トレーニング・有酸素運動を組み合わせさせていただきます。全身のシェイプアップをはかります。
第6回		爽快棒	Bスタジオ	11:30	ストレッチポールを使って、体の歪みを整えることに狙いを置いた体質改善系のプログラムです。
第7回	5/28(土)	※ ランニング講座	ノエビアスタジアム ピッチサイド	10:30～12:30	「楽な動作で速く走ろう！」をテーマに、①運動効率の良い動きと、②関節・筋の負担が少ない動作の中から「ブレーキ動作の少ないランニング動作の習得」を目指します。
第8回					
第9回	6/4(土)	スマートサーキット	スタジアムジム	10:30	筋力トレーニング・有酸素運動を組み合わせさせていただきます。全身のシェイプアップをはかります。
第10回		フィールバランス	Bスタジオ	11:30	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	6/25(土)	※ フットサル講座	神戸ウイング フットサルクラブ	10:00～12:00 ※30分早く なっています！	フットサルのトレーニングを通してトータルボディコンディショニングを行います。
第12回					
第13回	7/2(土)	マーシャルエキサイト	スタジアムジム	10:30	ボクシング/空手の型/テコンドーの蹴りなどを組み合わせたシェイプアップ効果が期待できる格闘技系プログラム
第14回		アロマストレッチ	Bスタジオ	11:30	アロマの香りと音楽・ストレッチなどで心身ともにリラックスします。
第15回	7/16 (土)	※ スポーツテスト	ノエビアスタジアム ピッチサイド	10:30～12:30	50m走/立ち幅跳び/ボール投げ/握力/反復横跳び/1,000m/全身反射力/長座体前屈/Inbody
第16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。