

(PEEK A BODY)

高齢者いきいき活動
ポイント事業

姿勢測定会

あさきた



ラウンドフィットネス

開催日時：令和 **4** 年 **9** 月 **29** 日 **木**

参加された皆様へ

1 回無料券
プレゼント

第1回 10:30 ~ 11:30

第2回 11:40 ~ 12:40

第3回 12:50 ~ 13:50

第4回 14:00 ~ 15:00

第5回 15:10 ~ 16:10

※各回先着 8 人まで

内 容

センサーカメラで体の歪みや筋肉の緊張を測定し、姿勢改善やトレーニングのワンポイントアドバイスを行います。

また、ラウンドフィットネスの講習会もありますので、利用をしたことがない方や利用方法に不安がある方は、この機会に是非おためしください。

最短 3 分程度で撮影完了。
短時間・非接触での計測！



測定結果は評価シートをお渡し！
スタッフのワンポイントアドバイスつき



参加料：**無料**

その他：室内用運動靴をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

必須



申込方法：下欄の申込用紙にご記入の上、事務室にご提出ください。

(申込受付期間：**8月16日(火) ~ 定員になり次第終了**)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合がございます。



姿勢測定会 in あさきたラウンドフィットネス 参加申込書

ふりがな	電話番号	
お名前		
希望時間（希望する時間帯を○で囲ってください。）		
第1回 10:30 ~ 11:30	第2回 11:40 ~ 12:40	第3回 12:50 ~ 13:50
第4回 14:00 ~ 15:00	第5回 15:10 ~ 16:10	

あそびました

ラウンド フィットネス とは。。

安佐北区民文化センターでは、5つの油圧マシンと映像によるステップを組み合わせることによって効率よく運動できる「ラウンドフィットネス」を開催中です。

毎月発行する開催スケジュールによって年間を通じてご利用できます。また、時間内であれば、自由に参加し、自由に退出できますので自分のペースで運動することができます。この機会にぜひ、ためしてみませんか？

※インストラクターはおりません



期待できる効果

歩行の安定

腰痛予防・改善

猫背予防・改善

肩こり予防・改善

興味のある方は、お気軽に当センター事務室へお越しください。