

# トータルフィットネス

～ダイエットもスポーツパフォーマンスの向上も大事なものは身体のバランス～

今年度、那覇市民体育館では当日利用日を利用して、皆様の健康作りに役立つ運動イベントを開催いたします！コツさえつかめば自宅でも簡単にできますので、この機会に是非ご参加ください。

## 第1回 7月16日(月) 14時～16時



きれいな姿勢になりたい、代謝アップしたい、シェイプアップ、肩こり、腰痛予防にどうですか？



## 第2回 8月18日(土) 10時～12時



正しい姿勢を作り、代謝アップしたい、シェイプアップ、筋力アップ、全身的にバランスを高めたい方、スポーツをしている方にも必見です。



## 第3回 9月17日(月) 14時～16時



とにかく全身の筋力を高めたい方、スポーツなどに活かしたい、シェイプアップしたい方などにお勧めです。器具なしでも自分の身体ひとつで十分に鍛えられます。



## 第4回 9月24日(月) 14時～16時



筋力アップ、柔軟性向上、バランスUPをメインとした運動をします。シェイプアップ、腰痛、肩こり予防、体力向上に最適です。

場所	那覇市民体育館メイン・サブアリーナ		
服装	運動できる服装・室内シューズ		
料金	一般	150円	
	高校生	100円	
	中学生以下	50円	



問合せ先：098-853-6979（那覇市民体育館）