

お待たせしました！！

無料

スポセタイム



～ zoomを使ったオンライン教室～

期間：11/2(月)～12/25(金)

月～金曜開催



おうちでからだを動かして運動不足解消、
ストレス解消しませんか？
zoomを使ってオンライン教室を
開催いたします！



12/13(日)
12/20(日)は
特別開催！！

10:30～11:15(45分)

かんたん体操

(どなたでも無理なく参加していただけます)

(ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、簡単リズム体操など)

11:25～12:10(45分)

リズムに合わせた運動

(しっかりと動きたい方向け)

(リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチなど)

※内容につきましては変更する場合がございます



西宮スポーツセンター
ロビーでも放映します。

※パソコンで参加される場合、マイク・カメラの機能がない機種は対応できません

申込は不要！！

時間になれば西宮スポーツセンターのHPを覗いて
URLをクリックするだけ♪

※事前にZoomのダウンロードをお願いします。ダウンロード方法は西宮スポーツセンターHPにも記載
問合せ先：0798 - 73 - 7581

(西宮スポーツセンター)

西宮スポーツセンターで検索してね

