

健康RUN☆

～裸足RUNとGETTAで体の機能を高めよう!～

【裸足RUNを体験しよう!】

1/17(日)

よしの つよし
講師：吉野 剛



(日本ベアフットランニング協会代表)

裸足ランニングをとく
人間本来持つ
能力

開催中止となりました

会場：西宮市立中央体育館 格技場
西宮市立 中央体育館 多目的グラウンド
時間：10：00～11：30 (9：45～受付)
対象：小学生4年生～一般
定員：30名
持ち物：運動のできる服装

【一本歯下駄(GETTA)で体の感覚を磨こう!!】

1/24(日)

なかむら ゆりか
講師：中村 友梨香



(北京オリンピック女子マラソン日本代表)

今話題のスポーツ選手も愛用している、
GETTAで体の感覚を整え、修正し、磨いて
パフォーマンスアップを目指そう!
どのスポーツをしている方でも大歓迎♪

会場：西宮スポーツセンター
2階プレイングルーム
西宮市立 中央体育館 多目的グラウンド
時間：10：00～11：30 (9：45～受付)
対象：中学生～一般
定員：30名
持ち物：運動のできる服装・運動靴
GETTAをお持ちの方は持参いただいて
OKです♪



自分の体を知る!?
ケガの防止になる!?

※お知らせ※

- ・新型コロナウイルス感染防止拡大のため、イベントを中止にする場合がございます
- ・当日は広報として、写真や動画の撮影を行います
- ・主催者は参加者に対し応急処置以上の責任は負いかねます
- ・雨天の判断は1時間前(9：00)にHPでお知らせします

※GETTAとは※

バランスを整え、動きのくせを修正してくれる効果のある下駄。
スポーツ選手から一般の方へ広く愛用されています。
姿勢改善や、腰痛や膝痛の予防にもなると言われています!

イベントの詳細、会場の住所、雨天時の判断は、
西宮スポーツセンター HPにてご確認お願いします☆

西宮スポーツセンターへ電話申込み(先着順)

市内の方：令和2年12月14日(月)10：00～

市外の方：令和2年12月18日(金)10：00～

TEL：(0798)73-7581 <<受付時間 10：00～19：00>>

