

参加費無料

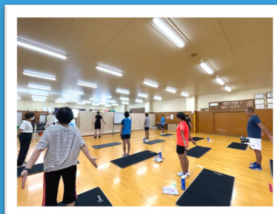
## ◆おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング

運動を初めたい方、初心者の方、  
運動はしたいけど何から始めれば良いか  
迷われている方へオススメです。  
おうちでもできる姿勢改善に向けた  
エクササイズをご紹介します。



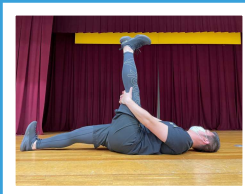
## ◆肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング

日常生活において肩こりや腰痛で  
お悩みの方へオススメです。  
原因となる姿勢や動作を説明のうえ、  
それらを改善するための  
エクササイズをご紹介します。



## ◆運動を始めたい方に向けたコンディショニング

運動を始めたいが、何をすればいいのかわからない方にオススメです。  
全身のストレッチや  
バランスの運動をご紹介します。



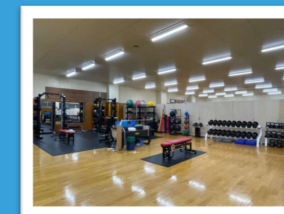
## ◆スポーツの競技をふまえたコンディショニング（基礎編・応用編）

スポーツのパフォーマンス向上、  
またケガを減らす為には、  
正しいカラダの動かし方を  
身につけることが大切です。  
トップアスリートのサポートも行う  
R-bodyのノウハウを活かして、  
基礎編では基本的なエクササイズを、  
応用編では難易度を上げたエクササイズをご紹介します。



## ◆【会員証必須】ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介 （ストレッチと体幹編・体幹と上半身編・体幹と下半身編）

ジムを利用する時にご自身でエクササイズを実施できるよう  
ジムエリアにある機器やスペースを活用して行うエクササイズを  
ご紹介します。



### 【申し込み時のお願い】

- ・「【会員証必須】ジムエリアを有効活用するためのエクササイズ紹介」の予約は、  
1度にお取りできるのは1人1枠までとし、  
予約したセッション終了後に次の予約をお取りください。  
（例. ストレッチ編を予約された場合、  
セッションが終了するまで上半身編、下半身編の予約はお控えください。）  
多くの方に参加いただけるようご協力のほど宜しくお願いします。
- ・「【会員証必須】ジムエリアを有効活用するためのエクササイズ紹介」への参加には、  
B&Gジムエリアを使用するための会員証の保有が必須となります。  
会員証をお持ちでない方はB&G海洋センターへお電話でお問い合わせのうえ、  
手続きの予約をお取りください。 B&G海洋センター：0166-82-4600

開催日程は裏面へ

### 【お申し込み方法】

以下いずれかの方法でお申し込みください。  
※定員がありますので、参加希望の方はお早めに申し込みください。

- (1) URL及びQRコードよりお申込みください。  
<https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9>
- (2) 東川町 B&G 海洋センター 受付窓口にご来館もしくはお電話でお問い合わせください。  
電話受付時間：9:00-17:00 TEL：0166-82-4600 住所：東川町北町1-7-1



【持ち物】 室内シューズ / 飲み物 / タオル 【服装】 動ける服装

マスクの着用および入館時の検温・アルコール消毒の感染対策にご協力ください。

問い合わせ先

東川町教育委員会 生涯学習推進課  
住所：〒071-1493 東川町東町1丁目15番3号 TEL：0166-82-2111（内線585、586）

## 東川町×R-body

### ◆おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
4月2日(土)	11:00-11:40	B&G 2F
4月8日(金)	12:00-12:40	B&G 2F
4月11日(月)	16:00-16:40	B&G 2F
4月15日(金)	11:00-11:40	B&G 2F
4月17日(日)	15:00-15:40	B&G 2F
4月22日(金)	11:00-11:40	B&G 2F
4月25日(月)	16:00-16:40	B&G 2F
4月29日(金)	15:00-15:40	地域交流センター

### ◆肩こり・腰痛改善 に向けたコンディショニング

日程・時間		場所
4月2日(土)	10:00-10:40	B&G 2F
4月4日(月)	17:00-17:40	B&G 2F
4月8日(金)	10:00-10:40	B&G 2F
4月16日(土)	14:00-14:40	B&G アリーナ
4月17日(日)	14:00-14:40	B&G 2F
4月18日(月)	16:00-16:40	B&G 2F
4月27日(日)	10:00-10:40	B&G 2F
4月29日(金・祝)	14:00-14:40	地域交流センター

### ◆運動を始めた方に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
4月2日(土)	12:00-12:40	B&G 2F
4月3日(日)	12:00-12:40	B&G 2F
4月8日(金)	11:00-11:40	B&G 2F
4月10日(日)	10:00-10:40	B&G 2F
4月15日(金)	12:00-12:40	B&G 2F
4月17日(日)	16:00-16:40	B&G 2F
4月22日(金)	12:00-12:40	B&G 2F

### ◆スポーツの競技動作をふまえた コンディショニング(基礎編)

日程・時間		場所
4月2日(土)	15:00-15:40	B&G 2F
4月3日(日)	10:00-10:40	B&G 2F
4月10日(日)	11:00-11:40	B&G 2F
4月16日(土)	15:00-15:40	B&G アリーナ
4月17日(日)	10:00-10:40	B&G 2F
4月29日(金・祝)	10:00-10:40	地域交流センター
4月30日(火)	14:00-14:40	せんとびゅあ講堂

### ◆スポーツの競技動作をふまえた コンディショニング(応用編)

日程・時間		場所
4月2日(土)	16:00-16:40	B&G 2F
4月3日(日)	11:00-11:40	B&G 2F
4月10日(日)	12:00-12:40	B&G 2F
4月16日(土)	16:00-16:40	B&G アリーナ
4月17日(日)	11:00-11:40	B&G 2F
4月29日(金・祝)	11:00-11:40	地域交流センター
4月30日(火)	15:00-15:40	せんとびゅあ講堂

## コンディショニング講座日程

### ◆【会員証必須】

ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介  
(ストレッチと体幹編)

日程・時間		場所
4月1日(金)	16:00-16:40	B&G 2F
4月3日(日)	15:00-15:40	B&G 2F
4月6日(水)	17:00-17:40	B&G 2F
4月10日(日)	16:00-16:40	B&G 2F
4月30日(火)	10:00-10:40	B&G 2F

### ◆【会員証必須】

ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介  
(体幹と上半身編)

日程・時間		場所
4月3日(日)	16:00-16:40	B&G 2F
4月4日(月)	11:00-11:40	B&G 2F
4月18日(月)	11:00-11:40	B&G 2F
4月22日(金)	15:00-15:40	B&G 2F
4月30日(土)	11:00-11:40	B&G 2F

### ◆【会員証必須】

ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介  
(体幹と下半身編)

日程・時間		場所
4月1日(金)	17:00-17:40	B&G 2F
4月10日(日)	15:00-15:40	B&G 2F
4月11日(月)	17:00-17:40	B&G 2F
4月15日(金)	15:00-15:40	B&G 2F
4月26日(火)	17:00-17:40	B&G 2F

### 【会員証の発行方法】

ジムの利用をする際に  
必須となる会員証は、  
B&G海洋センターで  
発行をしております。  
会員証の発行を希望の方は、  
事前にB&G海洋センターに  
電話にてご予約ください。  
手続きは予約制となります。

**東川町 B&G 海洋センター**  
電話受付時間：9:00-17:00  
TEL：0166-82-4600

### 【お申し込み方法】

以下いずれかの方法で  
お申し込みください。

※定員がありますので、  
参加希望の方はお早めに申し込みください。

(1) URL及びQRコードより  
お申し込みください。

<https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9>

(2) 東川町 B&G 海洋センター  
受付窓口  
ご来館もしくは  
お電話でお問い合わせください。  
電話受付時間：9:00-17:00  
TEL：0166-82-4600  
住所：東川町北町1-7-1



問い合わせ先

東川町教育委員会 生涯学習推進課  
住所：〒071-1493 東川町東町1丁目15番3号 TEL：0166-82-2111 (内線585、586)