

1Day FITNESS イベント

楽しくカロリーを消費して、
身体すっきりボディコンディショニング!

In 新スポーツ健康ゾーン

2019年
3月23日(土) 10:00~15:30

参加費用は
昼食費のみ!

10:00~ ビーチテニス体験会

イタリア生まれでヨーロッパで大人気のスポーツ
初心者でも、とにかく楽しくカロリー消費出来るビーチ
スポーツの体験会!



講師

宮坂みさ

2017年全日本ビーチテニス
選手権大会チャンピオン
ビーチテニスで世界と戦う二児の母!



11:00~ 爽快!フットサルエクササイズ

どうせ身体動かすなら楽しく動かしたい!
キレイな人工芝でストレッチや体幹トレーニングなど
エクササイズフットサルのトレーニングも取り入れ、
最後は男女混合でフットサルミニゲーム



講師

山田伸昭

浦和レッズユース→立正大学→
ジェフユナイテッド市原・千葉リザーブズ
TRE2030所属



12:00~ 健康ランチ

プロの料理人が厳選した食材を使った最高に美味しい
“健康弁当ランチ”を提供します
協力：蔵屋(大田区西蒲田)



13:30~ 大田で人気のヨガプログラム

45分間のお試しヨガ。どなたでもお楽しみ頂ける
凝縮プログラムです
初めての方はもちろん、久しぶりの方も自分と向き
合う時間をお過ごしください!



講師

山内やよい

ヨガ歴18年、運動指導歴12年
初心者からトップアスリートまで、
対象者に合わせたヨガプログラムを展開



14:30~ スポーツクラブで人気の格闘技エクササイズ

大手スポーツクラブで人気の格闘技エクササイズ
カロリー消費と共に、ストレス発散・リフレッシュ効果を得られるプログラムを
提供します!



★プロテイン摂取でトレーニングの効率UP! 全プログラム終了後、希望者にはプロテインをご用意いたします。

【実施内容】

移動(徒歩10分) →

◆ふる浜エリア
9:30 集合
10:00 ①ビーチテニス体験会
11:00 ②フットサルエクササイズ
12:00 健康ランチ

◆大森スポーツセンター
13:30 ③ヨガプログラム
14:30 ④格闘技エクササイズ
※大森スポーツセンターにて解散

【参加人数】50名(先着順)
【参加対象】一般 ※小学生以上
【昼食費】1,000円
【持ち物】運動の出来る衣装、着替え、タオル、飲み物、室内履きなど ※大森スポーツセンターで室内履きが必要となります
【申込方法】3/19(火)までに電話またはFAX(裏面参照)
【集合】大森ふるさとの浜辺公園レストハウス
【備考】一部のプログラムのみ参加したい場合はご相談ください
更衣室、シャワールーム有

区内スポーツチームからゲストが参加!



アースフレンズ東京Zの
専属チアリーダーが午前
中の体験会に参加します!



東京羽田ヴィッキーズの
選手が午後の体験会に
参加します!