

6年生のみんなへ

ビバのマシンジム体験会開催！！

日にち: **2月23日(火)** ※スイミングお休みの

時間: 14:00~15:00

内容: Sportip(姿勢分析)、InBody(体組成測定)、ストレッチ&トレーニング

持ち物: 室内シューズ、飲み物、タオル、着替え

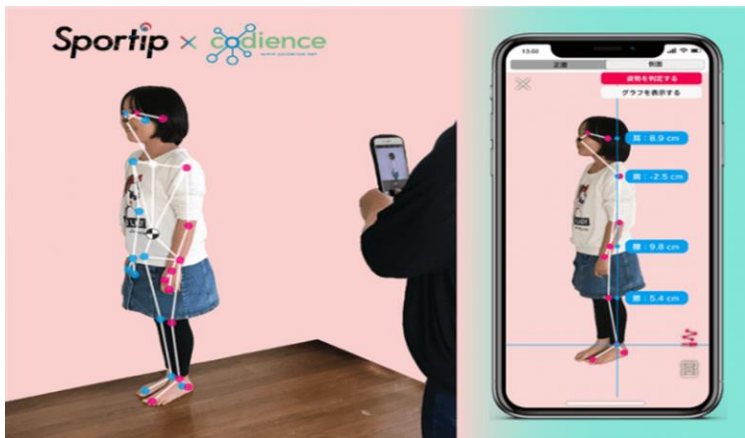
お申し込み方法: 2月 15日 12時よりお電話でお申し込みください

定員: 10名(保護者同伴もOKです)

料金: 1000円(税別)→無料

詳しくは
SportipのYoutubeチャンネルで！

Sportip(姿勢分析)



お子さんの姿勢気になりませんか？

長時間のゲーム、TVを見ながらの食事などが悪い姿勢をつくります。
「筋力低下」「生活環境の変化」「生活リズムの乱れ」の3つが現代の子どもたちの悪い姿勢を招いています。

今の姿勢を知り、原因を分析し
お子さんの姿勢を正す
サポートをします！！

InBody(体組成計測)



ストレッチ&トレーニング



体組成を分析することで、偏った食事や運動不足などが見えてきます。
運動習慣と食生活を見直すキッカケになりますよ

どんなスポーツでもケガをしない事が、上達への一番の近道！！
正しいストレッチとトレーニングでケガしにくい体を作りましょう♪