

家族みんなで楽しむ スポーツの日！！

中央体育館 スポーツの日イベント

第2回！

5

姿勢改善ウォーキング

講師：伊藤 徹



中央体育館で大好評開催中の教室の体験会です！
美しい姿勢と絵笑顔で心もカラダも健康になりましょう



1

3人制プロバスケットボールチーム

EPIC選手によるバスケットボールクリニック開催！



2019シーズンより、3x3.EXE PREMIREに加盟。県内外の選手のリクルートを行い、バスケットを通じて兵庫県に新しい環境を取り入れることを目的とし、選手だけではなく、バスケットボールに関心のある人々の来県を促すことで、これまで以上に兵庫県が盛り上がっていくことに貢献したいと考えています。



アーバンスポーツの強みを生かし、バスケットボールファンのみならず多くの方々に、熱狂！興奮！感動！を届け、兵庫県をはじめ関西のスポーツシーンを盛り上げます。また、従来のスポーツの枠を超え、兵庫県に新たなスポーツ×エンターテインメントの形を創出し、地域コミュニティの活性化に寄与します。
EPIC.EXEが大切にしている取り組み「次世代の子供たちの育成」。3x3プロ選手を身近にすることで、より夢を具現化し、高い志のもとバスケットボールに打ち込んでほしいという熱い思いで取り組んでいます。

6

ZUMBA®

講師：ZUMBA®インストラクター saeko

シニアまで老若男女誰でも楽しめるダンスエクササイズ
それが「ZUMBA®」です
ラテン音楽に合わせて、見様見真似でカラダを動かします！
音楽に合わせてカラダを動かすことで
ストレス発散や運動不足解消、メリットたくさん！
はじめての方も大歓迎の単発レッスンです！



メインエントランス

楽しく防災を学べるブースが登場！
小さなお子さんからみんなで楽しめます
当日は「防災女子」による防災食の試食もあるかも？！

協力：



3

大人の体力測定会

久しぶりに体力を測定してみませんか？どなたでも測定可能！



高齢者・低体力者のための介護予防をはじめとする健康・体力づくり運動プログラムの開発・導入・指導を専門に行う企業です。
豊富な経験と知識で皆さんの健康をサポートします。

4

親子で参加！走り方教室

講師：山本 健太 先生



指導のテーマは「受講者の方の心に火をつけること」です！
教え込むのではなく、正しい理論を元に、受講者一人一人の想いや願いに沿った指導を心がけています！
小学校教諭として13年間、「体育」と「道徳」を研究してきた経験を持ち、
現在は、香川県の【走りの学校丸亀・坂出教室】、徳島県の【走りの学校・鳴門教室】の人気講師です！
さらに、プロ野球選手から、高校野球部、少年野球チーム、高校サッカー強豪校など、
球技系スポーツに必要なスプリントテクニックを中心に団体指導で伝えています！
理論的で成果の出るスプリント指導お届けし、一人一人の自信を育みます。



好きなバルーンもらえる！
笑顔をとくさんお届け！



中央体育館を書いてみよう！
外から見た体育館、中の体育館
好きな体育館の場所はどこかな？
上手に書くコツもお伝え！



シンコースポーツ兵庫株式会社