

3・11 神戸から fitness で支援のこころを被災地へ

あのハッピーフラッグが
関西に上陸!

BTB オリジナル
繋がりが体操
踊ろう!

BTB関西 『命は宝』 チャリティイベント

イベントプログラム

10:30 ~ オープニング
ダンスショーケース

11:10 ~ アスリート
誰がくるかは楽しみに

12:20 ~ ダンス (100名)
使用曲は janet のあの曲!
大人も子供も一緒に盛り上がりましょう!

13:30 ~ フラダンス (70名)
フラサークル、マカニルアオレによる
フラショー&nani ALOHA の体験レッスン

14:50 ~ ヨガ (100名)
初めてでも参加できるヨガ (ゆったり系)

16:00 ~ エアロビクス (100名)
誰もが楽しめる全身リズム体操です!
会場の皆さんと繋がって、楽しく体を動かします!

**支援金 各クラス おとな 1,000円
こども 500円 (高校生以下)**

詳しい内容はHPでご確認ください。

- *体育館では室内履きシューズ・スニーカー等、運動に適した服装でご参加下さい。
- *ヨガにご参加の方はヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。
- *当日発生したケガ・事故等につきましては責任を負いかねますので、ご自身の健康・安全管理のもとにご参加ください。
- *貴重品等はご自身の責任で管理願います。

◎アスリートから学ぶ、上手くなる練習法
◎予約待ち!
人気プロトレーナーによる教室開催

- 教室内容 (予定)
- ・子供の運動神経向上教室
 - ・球技のパフォーマンス向上エクササイズ
 - ・知っ得!簡単にできる転倒防止体操
 - ・ゴルフ飛距離UP教室
 - ・疲労改善ストレッチ
 - ・お腹がへっこむ体操
 - ・体力測定
 - ・姿勢改善マッサージ
 - ・歪み改善マッサージ

おすすめ
コーナー

*内容は変更になる場合があります。
ご了承ください。

ブースプログラム

- ・アロマ (ハンドマッサージ)
 - ・オーラソーマ・カモワンタロット
 - ・クイックパーソナルカラー診断
 - ・タロットセラピー・ベビーマッサージ
 - ・四柱推命鑑定・ハッピーフラッグ
- 他にも盛り沢山のメニューをご用意しています。ゆるキャラも来るよ!!

チャリティーグッズ

オリジナルTシャツ予約受付中。
詳しくは下記HPまで。

チーム BTB 『命は宝』は
「心と体の健康で繋ぐ、新しい支援の方法」をつくります。
みなさまが様々な形でご参加いただくことによって、被災地に
支援のこころを届けます。

主催・チーム BTB 『命は宝』 後援・神戸市 NPO 法人能力開発機構 社団法人日本フィットネス協会 三重県婦人団体連絡協議会 名張市スポーツ少年団
協賛・大塚製薬株式会社 株式会社保安企画 セントラルスポーツ PTC 事業部 ゲンゼスポーツ株式会社

日時 3月11日 (日曜日)

10:30 ~ 18:00
(10:00 受付開始)

会場

神戸市生涯学習支援センター
コミスタこうべ



JR三宮駅・地下鉄三宮駅徒歩 15分
阪神バス吾妻通4丁目バス停すぐ
阪神電鉄春日野道駅西口徒歩 3分
阪急電鉄春日野道駅徒歩 8分

*来館者用駐車場はありませんので、近隣の駐車場をご利用ください。

支援金は被災地の心とからだの健康にかかわる活動を行っている
団体へ寄付させていただきます。

お申込み

PCの方はHPからお申込みください。
HP <http://mpp-forest.jimdo.com/>
携帯の方はバーコードからお申込みください。



イベント用



チャリティーグッズ用