



大人のボール エクササイズ



定員：20名

準備体操は
ゆる体操をします！

人は、「食事・運動・睡眠」が必要です。エクササイズをすることにより心身の健康状態を自分なりの最高のものにしていくクラスです。

球体であるボールは中心からの距離が全て等しいという完全なる調和体です。リズムのある音楽で、ボールに触れ・ボールと共に身体を動かし、みなさんの心身のバランスを整え、身体機能の維持向上を目的としています。

講師紹介

阿部 理 (愛称 ダイナソー・サム)

バスケの元日本代表&NBAチャレンジャーであり、40年以上毎日ボールと触れ合う生活を送っています。また選手生活を送るにあたり数々の怪我や病気を克服してきたリアルサバイバーでもあります。一緒にボールで遊んで楽しみましょう！



NBAのスーパーstar、マジック・ジョンソン。病気により引退を余儀なくされた。そんな彼は同じように病気を持っている方々へバスケを通じて勇気を伝えるため世界ツアーを実施。1994.95年にはマジックジョンソンオールスターズとして来日し、阿部理率いる全日本とも対戦した。写真はその一コマ。

開催情報

8月31日 (水) 9:30~11:30
宮城広瀬総合運動場体育館

参加料

1,000円
(税込)

申込方法

8月17日 (水) 9:30~ 電話又は体育館窓口にて

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬
〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1
TEL: 022-392-5340

【主催】TM共同事業体 (宮城広瀬総合運動場 指定管理者)

代表企業: 株式会社東京アスレティッククラブ

構成企業: 三菱電機ビルソリューションズ株式会社

【共催】一般社団法人Enableスポーツクラブ

<アクセスマップ>

