

# 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関西

# 『命は宝』 チャリティイベント

BTBオリジナル  
繋がり体操  
踊ろう!

オリジナルTシャツ  
予約受付中。  
詳しくは下記HPまで。

ひょうこのマスコット  
**はばたん**  
来るよ

### イベント

- 10:30 ~ オープニング ダンスショーケース
- 11:10 ~ アスリートタイム  
誰がくるかはお楽しみに♥
- 12:20 ~ スペシャルダンスレッスン 有料 (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 ~ Makani lua'ole 有料 (70名)  
フラショー & nani Aloha 体験レッスン  
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 ~ 五感で味わう『ゆったりヨ〜ガ』  
有料 (100名)  
初めてでも参加できるヨガ (ゆったり系)
- 16:00 ~ みんながつながるエアロビクス  
有料 (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り、楽しく体を動かします!

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

- \* 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
  - ・知って! 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。

**参加費 無料〜1,500円**  
(支援金)

### ブース

心と体を癒すブース、本来の自分と向き合うブースをご用意し、皆様をお待ちしております。

- ・アロマ (ハンドマッサージ) ・オーラソーマ・ベビーマッサージ
  - ・クイックパーソナルカラー診断・タロットセラピー・カードリーディング
  - ・四柱推命鑑定・ハッピーフラッグ
- 参加費 500円〜4,725円**  
他にも盛り沢山のメニューをご用意しています。(支援金)

詳しい内容はHPでご確認ください。

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 財団法人健康・体力づくり財団 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 株式会社明治 株式会社保安企画 セントラルスポーツ PTC 事業部 グ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**

J R三ノ宮駅・地下鉄三宮駅徒歩 15 分  
阪神バス吾妻通 4 丁目バス停スグ  
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