

#ちょこエク

オンライン



OSAKA HERO
PROJECT

Presented by City of Osaka

お正月太りを解消しませんか？



お家で体を動かそう！
家でもできる簡単なエクササイズを
インストラクターの先生と一緒にTryしよう！
正月太りを解消し、健康で美しいカラダを
創りましょう！

事前申込制
参加費無料

第一夜
1/29
(金)

第二夜
2/5
(金)

第三夜
2/12
(金)

申込および
プログラム内容は
HPをご確認ください



<https://osaka-hero-project.com/>

スポーツ体験てんしば #ちょこエク 開催しました

11月22日に天王寺公園(てんしば)で
てんしば#ちょこエクを開催いたしました。
お子様からご年配の方までみんなで気軽にできる
エクササイズを実施いただきました。



朝ヨガ



ウォーキング



フープエクササイズ



ヨガ



トランポリンエクササイズ



ピラティス



坂道オレンジ



バブルサッカー

ちょこっとエクササイズ 365

[osaka hero project] 公式HP では、大阪市立大学 都市健康・
スポーツ研究センター監修のもと考案した、日常の何気ない動
作に、運動効果を持たせたオリジナル運動を掲載しています。
いつでも気軽に、「Let's do sports !!」



【問い合わせ先】

運営事務局：日本コンベンションサービス株式会社 関西支社内 主催：大阪市

osaka_hero_project2020@convention.co.jp