

企業にお勤めの皆さんへ！  
冬の須磨海岸でスポーツ体験

日頃の  
運動不足解消に！

# SUMA SPORT DAY

～WINTER SEASON～

2019.12.8(SUN)

会場 須磨海岸  
JR須磨駅南口出ですぐ

参加  
無料

雨天  
中止

10:00～12:00 ※9:45受付集合  
**FIVES体験会** (5人制ラグビー) 定員 50名



FIVES(ファイブス)とは？

タックルの代わりに腰につけたタグを取り合う5人制のラグビーで、15分程度の簡単なレクチャーで、子供から大人、誰でも楽しめます。

対象：企業にお勤めの方、またそのご家族・ご友人。  
※定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

持ち物：動きやすい服装でお越し下さい。  
(更衣室のご用意はございません)

ゲスト：シーレックス神戸 (FIVESプロチーム)

神戸・関西を中心に、男性・女性メンバーが所属し、FIVES (5人制ラグビー) を専門に活動。



10:00～12:00

ラグビーにチャレンジ！！

**キック&トライ体験コーナー**



ラグビー選手の気分になって、キックやトライを体験しよう！

対象：幼稚園児以上の方

13:00～14:00 ※12:45受付集合  
**BEACH YOGA (ビーチヨガ)** 定員 50名



自然豊かな須磨海岸で、山と海との調和を感じ、波や風の音を聞きながら、行うビーチヨガ。ココロもカラダもリフレッシュしましょう。  
ヨガを初めてされるという方も、お気軽にご参加下さい。

対象：企業にお勤めの方、またそのご家族・ご友人。  
※定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

持ち物：ヨガマット (タオル・レジャーシート可)  
動きやすい服装でお越し下さい。  
(更衣室のご用意はございません)

講師：ヨガインストラクター CHISA

ヨガインストラクターとして神戸を中心に活動。  
自然豊かなハワイ・マウイ島で学んだハートフルなヨガを是非体験下さい。



12:15～12:45 ※12:10受付集合

須磨海岸を綺麗にしよう！

**ビーチクリーン大作戦！**

先着  
30名



いつまでも綺麗な海・砂浜を守るため、須磨海岸でゴミ袋いっぱいゴミを集めて、『エコグッズ』をゲットしよう！  
※ ビーチクリーンの清掃道具は、ご用意しております。

〈申込方法〉下記の神戸スポーツ産業懇話会ホームページより、お申込み下さい。

<https://www.sport-kobe.jp/info/sumasportday/>

※ 定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

※ 雨天中止の場合は、ご登録のメールアドレスに連絡する他、神戸スポーツ産業懇話会ホームページに掲載します。

▼お申込みはこちら



QRコード

主催：神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会  
協力：特定非営利活動法人神戸アスリートタウンクラブ

〈お問合せ〉

- お申込みについて  
神戸商工会議所神戸スポーツ産業懇話会事務局
- イベント内容について  
SUMA SPORT DAY イベント事務局

☎ 078-303-5806

☎ 078-796-1126

