

夏の定番！今注目の「ラジオ体操」で一日を元気にスタート
ホテルの庭園でモーニングストレッチ & ラジオ体操

2013年8月10日(土)～16日(金)

株式会社ホテルオークラ神戸(所在地:神戸市中央区波止場町、代表取締役社長:西本克彦)では、ホテル内の緑あふれる日本庭園にて、身体を目覚めさせるモーニングストレッチと大人の健康法・ダイエット法として今再び注目を浴びている夏の定番「ラジオ体操」を、8月10日(土)から16日(金)の早朝に開催いたします。

ホテルオークラ神戸では、毎月1回早朝に行うウォーキングイベントをはじめ、カルチャーサロンでのランニング講座、会員制ヘルスクラブなど、お客様の健康的な生活のお手伝いとなる企画をご用意しております。お盆休み期間限定で開催する日本庭園での「モーニングストレッチ & ラジオ体操」は今回で2回目の開催となります。夏でも早朝は比較的動きやすい上、朝ゆっくりと身体を目覚めさせる体操や運動をすることで、すっきりと爽やかに一日を始めることができます。今回開催する「モーニングストレッチ & ラジオ体操」は、ホテルオークラ神戸ヘルスクラブのトレーナー指導のもと行ないます。ラジオ体操は正しい指導を受けながら行えば有酸素運動、筋トレ、バランス運動などの効果を約3分間で得ることが出来ると言われており、健康志向の強い昨今、再び注目されています。合わせて新陳代謝の促進やアンチエイジングにも効果を発揮するといわれています。また、参加者には熱中症予防にも役立てていただけるよう、ミネラルウォーターとホテルオリジナルのうちわをプレゼントいたします。

詳細は次のとおり。

■「モーニングストレッチ & ラジオ体操」開催概要

- 1.期間/8月10日(土)～16日(金) [7日間]
 - 2.時間/6:50a.m.～7:00a.m.
 - 3.場所/ホテルオークラ神戸 1階「日本庭園」
 - 4.内容/ホテルのヘルスクラブトレーナーの指導による
身体を目覚めさせるモーニングストレッチ及び
ラジオ体操第一
 - 5.参加/無料、予約不要
- ※雨天時は宴会場「平安の間」ホワイエにて開催



昨年の様子

■一般の方のお問い合わせ

ホテルオークラ神戸 企画広報課 TEL.078-333-3503(直通)

■報道関係者の方のお問い合わせ

ホテルオークラ神戸 企画広報課 TEL. 078-333-3503 FAX. 078-333-3579
担当:船越、山本 MB.090-1897-0081