

2026年2月25日



阪神甲子園球場でエクササイズができる！

「春の朝トレ！甲子園 2026」4月4日（土）・5日（日）開催

～3回目の今回はヨガの部もグラウンドレベルで体験できます！～

株式会社ウエルネス阪神（本社：兵庫県西宮市、社長：岡本直樹）が運営するタイガースフィットネスクラブ ラフィットは、4月4日（土）、5日（日）の2日間、阪神甲子園球場で、エクササイズイベント「春の朝トレ！甲子園 2026」を開催します。3回目の開催となる今回は、ヨガの部もグラウンドレベル※で体験できるほか、春休み期間に合わせて「小学校5・6年生」まで参加対象を広げます。

春の爽やかな空気の中、阪神甲子園球場の雄大なグラウンドやスタンドを体感いただきながら、経験豊富なインストラクターによるトレーニング指導を受けることができる特別なイベントの概要は以下のとおりです。

※グラウンド人工芝部分に入場いただき、トレーニングを行います。

【イベント概要】

名称：「春の朝トレ！甲子園」

会場：①ヨガの部

阪神甲子園球場 3塁側外野人工芝エリア

②甲子園スペシャルトレーニングの部

阪神甲子園球場 1塁側外野人工芝エリア、1塁アルプススタンド

開催日時：2026年4月4日（土）・5日（日）

各日 8時15分～9時15分

集合時間 8時00分（阪神甲子園球場7号門前に集合）

解散時間 9時30分（予定）

参加対象者：小学校5年生以上（参加者のみご入場いただきます。）

開催人数：各部30名/日

参加料金：①ヨガの部 3,500円（税込）

②甲子園スペシャルトレーニングの部 3,000円（税込）

申込方法：ローソンチケット販売ページからのご購入

URL：<https://l-tike.com/koshien-asatore/>



3塁側外野人工芝エリア



1塁アルプススタンドからの眺め

申込期間：2026年2月26日（木）10時00分～3月30日（月）12時00分

※各開催枠で先着順。定員に達し次第、募集を終了します。

※参加料金のほか、別途決済手数料が発生します。

※ローソンWEB会員（無料）の事前登録が必要です。

※先着順、定員（両日ともに各部30名）に達し次第募集を終了します。

※購入後のキャンセル、払戻しはできません。

問合せ窓口：タイガースフィットネスクラブ ラフィット

電話：0798-40-5050(受付時間：10時～17時) ※月曜定休

※本イベントの運営は、株式会社ウエルネス阪神及び株式会社サップスが共同で行います。

トレーニングの内容：

◇ヨガの部

- ・座位での体幹ストレッチ
- ・立位のポーズを取り入れたトレーニング
- ・柔軟性向上と呼吸を組み合わせたストレッチ など

※小学校高学年でも行える基礎的な内容にしています。

◇甲子園スペシャルトレーニングの部

- ・外野人工芝エリアでのジョギング&ダッシュ
- ・プロ野球選手も使用するスタンド階段を活用したトレーニング
- ・体幹の安定、股関節の可動性、姿勢改善に繋がるエクササイズ
- ・アルプススタンドの座席を活用したピラティス など

※小学校高学年でも行えるよう負荷を下げた内容です。



【前回開催時の様子】

■ ご注意

- ・雨天時は、以下のとおり場所等を変更します。

ヨガの部：3塁ブルペンに場所を移し、トレーニング内容を一部変更して開催します。

甲子園スペシャルトレーニングの部：スタンドを使用し、トレーニングの内容を一部変更するとともに、グラウンドレベルでの見学会を開催します

- ・雨天時の上記変更は、タイガースフィットネスクラブ ラフィットの公式HPで発表します。

(URL：<https://wellness-h-fitness.com/>)

- ・会場の都合上、別の催物開催が優先され、本イベントが急遽中止になる可能性があります。その場合には、ローソンチケットから返金させていただきますので、悪しからずご了承ください。本件に該当する場合は、タイガースフィットネスクラブ ラフィットの公式HPで事前に発表します。

- ・本イベントの開催前に更衣いただく場所は用意しておりません。終了後については、ご希望される方のみタイガースフィットネスクラブ ラフィットの更衣室にご案内します。
- ・本イベントに必要な物（運動靴、タオル、水分補給用飲料、ヨガマット（ヨガの部））は、参加者ご自身でご用意ください。
- ・グラウンド（人工芝部分を使用）に入る際は、必ず運動靴の着用をお願いします。スパイクシューズや革靴、ヒールのあるシューズではグラウンドにお入りいただけません。また、ピアスをはじめとしたアクセサリなど落される可能性のあるものは、お持込みできません。
- ・本イベントにおける参加者の負傷、疾病、死亡、紛失、盗難その他一切の事件・事故についての責任は参加者自身が持つものとしします。
- ・本イベント会場には、ペットその他会場側が適当と認めないものはお持込みいただけません。
- ・イベント中、主催者又は主催者の許諾を受けた第三者が記録・広報・報道の目的で写真・動画を撮影する場合があります。撮影した写真・動画は、チラシ、ポスター、広告、新聞、雑誌、書籍、テレビ、インターネット等で利用・公開（販売又は広告のための利用を含む。）することがあります。
- ・今後のイベント開催の参考として、ご参加いただいた皆さまにはアンケートにご協力いただく場合があります。

阪神グループは、「**「たいせつ」がギュッと。**」のブランドスローガンの下、これからも一人ひとりのお客様の“たいせつ”と向き合い、グループ一丸となって阪神らしいブランド体験を提供し続けることで、その信頼と期待に応えてまいります。



以上