

手具を使って
かんたん

NEW

担当の常岡先生



好評につき 1月・2月・3月 開催決定!

ちょ きん 貯筋体操

参加費:各500円 定員:各18名

教室内容

ノルディックポールストレッチ&トレーニング

ポールを使うことにより伸ばしている場所が意識しやすく効果を感じながら自分の体力に合わせて負荷を変えられる特徴があります
2本のポールで身体を支えるため安定感があり上半身も下半身も『楽に!』運動ができます

*ボルレッチ (ボールクッション) *

1個500gの柔らかいボールを使って二の腕・腹部・背部の運動を行います。握る動作で握力・指先はもちろん脳トシにも効果的です

【使用する手具】

- ノルディックポール→杖の役割
- ボルレッチ→少し重さのある(500g)丸いクッション



- イスに座っての運動が中心で負担が少ない

申込み方法

1/10(火)よりお電話または窓口でお申込みください
(※空きがあれば当日お申込みも出来ます)

支払い方法

参加当日のお支払いとなります

特典!

ボルレッチ
ノルディックポール
購入時2割引き!



木曜日 13:30~14:30

1月・26日

原先生

2月・2日/9日/16日

3月・2日/9日/16日

常岡先生

大学の助手をしながら系列病院で柔道整復師として勤務。卒論は『高齢者の4大骨折について』。高齢者向けの指導を専門とする。毎日子育てに奮闘中の3児の母! 運動への心配や不安にもお答えいたします!