

かんたん  
体験

# 手具体操 & ラララ

☆2種類のいす体操教室を体験!!

☆以下に当てはまる方におすすめ

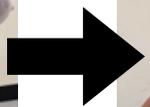
【運動不足で少し身体を動かしたい】【たくさん動くのはつらい】【じんわり汗をかきたい】

みんなで楽しく体操！健康寿命を延ばしましょう！

いきいき健康体操

手具を使って

## かんたん体操



○500gのボールクッション  
(ボルレッチ)

柔らかいボールを使ってこの腕・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レにも効果的!!



○ノルディックポール

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



『持久力』『筋力』『脳力』の3つを効率よく鍛えることが出来る教室です



※デュアルタスクとは二つの事を同時に行うこと

有酸素運動 (1分)

【有酸素運動】  
足踏み

筋力トレーニング (1分)

有酸素運動+デュアルタスク※ (1分)

上記の動きをくり返し行う

【筋力トレーニング】  
膝の曲げ伸ばし



\*日程：7月3日(木)

\*時間：13:30~14:40

\*場所：会議室

\*対象：運動初心者~シニア

\*費用：500円 \*定員：18名

\*講師：常岡陽花

\*申込方法：6月16日(月)~

窓口または電話で予約(当日支払い)

☎03-3653-7441

江戸川区総合体育館

ミズノ・スターツグループ