

2012年 良い姿勢で 辰のために...



今、話題のストレッチポール
ついに登場!



あの人気ツールも登場!?



はじめての バランスアップ教室



教室

《今すぐチェック》



せえの!

《やり方》

- ①両手を腰に置き、片足を上げる
- ②片足でバランスをとりながら静止する

1分間できればクリア ○
(公認新体カテストでは、10点中 5点)

フラフラしたり足が地面に着いた方は・・・
バランス能力が低下している可能性があります!

片足バランステスト

今すぐ教室に参加しよう!



《教室の流れ》

- ステップ1 ~現状を知る~
- ステップ2 ~運動で改善する~
- ステップ3 ~効果を実感する~

↓自己チェック表↓

はじめてのバランスアップ教室
※あなたに合ったレベルからチャレンジしてみよう!

項目	自己評価	目標
足踏みのバランス	□	□
片足立ちのバランス	□	□
片足立ちの安定性	□	□
片足立ちの持久力	□	□
合計	□	□

初めての方でも安心♪



【日程】 1/19、26、2/2、9 毎週木曜日 全4回
 【時間】 15時～16時 【場所】 ももち体育館 柔道場
 【参加料】 1,900円(申込み時) 【定員】 25名
 【申込み】 12/15(木) 午前10時より受付開始(先着順)
 ※12/15以降に電話で予約後、事務所にて申込みをお願いします。

ももち体育館管理事務所