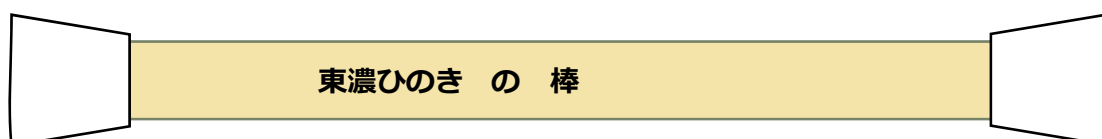


4月25日(木)

参加費 ￥700

もう一度・・・**棒 BICS**

13：30～14：30 あおぞら3階



棒を使って何をする？

バランス・ストレッチ・リラックス・筋トレ・エアロビクス

棒を使うメリットは？

棒があるのでバランスがとりやすい・棒があるのでポーズが決まる

棒があるので関節や筋肉が動きやすい

棒を使って楽しむ！

用具をつかって体を動かすことは本来的に楽しい事です。さらに、思うように体を伸ばしたり、関節の動きが良くなったりしたら、ますます楽しくなるでしょう。この「楽しさ」が、あなたを活動的にしてくれます。

※水分と床に敷くタオルなどご持参願います。



コーチをしてくださる **川村かおり氏**

日本フィットネス協会認定 GIF・健康福祉運動指導者

健康支援エクササイズ協会認定 棒びくすマスタートレーナー

主催・問合せ；みえ医療福祉生協 四日市あがた地域／059-330-0808（杉本・田村）