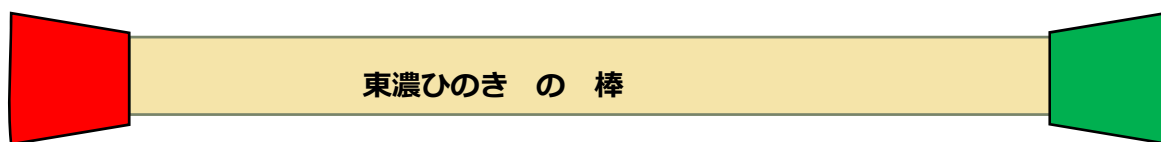


定例開催...毎月第4木曜

ぼうびくす... 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・リラククス・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自体が楽しい。さらに、思うように体が伸びたり、関節の動きが良くなったりしたら、ますます楽しくなる。この「楽しさ」が、あなたを活動的にしてくれます。

棒びくすは、棒を使った科学的エクササイズです。

参加費：組合員 500 円、 ※一般の方 700 円



※水分と床に敷くタオル
などご持参願います。

コーチ 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

参加者の声：「ストレッチは棒の利用でより効果的な感じ。筋トレは、先生は優雅

にやっていますが、見た目よりキツイなあ」

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）