

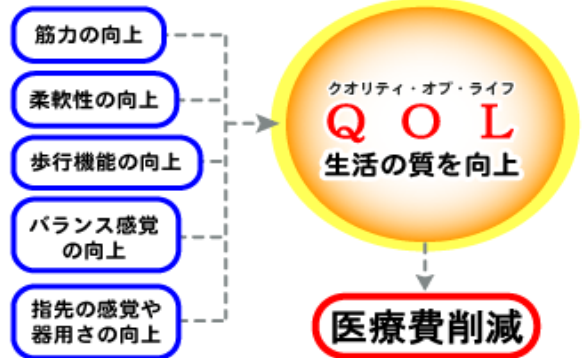
健康増進・体操レクプログラム ～楽しく参加しましょう！～ 空手エクササイズ

ガンバルーン体操

「空手エクササイズ」・「ガンバルーン体操」は、高齢者・低体力者の運動をサポートするレクレーションプログラムです。運動機能が低下し、運動嫌いになりがちな方たちでも、楽しく苦痛が少ない内容により、「また参加したい」と思えるような、椅子に座ったままでもできる効果的なプログラムです。

「空手エクササイズ」

全日本実業団空手道四連覇
達成のプロ・コーチが指導



- ・転倒予防
- ・生活習慣病
- ・メタボリックシンドローム予防
- ・肩こり腰痛膝痛予防

「ガンバルーン体操」

空気を減らしたボールを使い、
どなたでも出来る、
楽しく続けられる
体操です。



『コーチズくらしき』は、心身の健康増進と人材育成を促進するコーチのプロ集団です！
お問合せ・お申込みは

特定非営利活動法人 コーチズくらしき

本部：岡山県倉敷市羽島1000-2 TEL:086 (486) 1100 FAX:086(430)3320