

てらスポ!の新規教室

【会場】寺泊文化センター

【日時】

7/28, 9/1, 10/13, 12/8

全4回 日曜日10:00~12:00

【料金】会員200円非会員500円

☆家族割引 3人以上何人参加しても

会員1家族 500円

※家族に会員が1人でもいればオッケー

非会員1家族1,000円

【その他】貸けん玉あり

※2,000円から販売もございます。

けん玉



【講師】新潟けん玉部

GATAKEN長谷川哲朗さん

2年連続紅白でパフォーマンス!!



☆昔の遊びとしても懐かしい「けん玉」ですが、..

☆**ひざ、足腰**を使う**全身運動!!**

⇒ 自然とひざの曲げ伸ばしをするため、スクワットと同様に「足腰が鍛えられる」という効果が得られます。

☆**体幹**を鍛え、**腹筋の強化!!**

⇒ 手を使っている間はずっと体幹筋を働かせ、体の安定を図っておく必要があります。それを繰り返すことで、知らず知らずのうちに腹筋の力が強くなってきます。

☆**体脂肪燃焼(有酸素運動)**

⇒ 地味な動きですが、それなりの時間やっていると汗も出てきます。有酸素運動効果があり、全身ダイエットになります。

☆**手と目の連携が発達!!**

⇒ 手を見て作業することで、二つの刺激が同時に脳に入ります。けん玉では、目で見ながら手を動かすという動作が、手と目を連携させて、働かせるという学習になります。

☆**記憶力・集中力がアップ!!**

⇒ 慣れたワザをやれば「集中モード」、慣れないワザにチャレンジすれば「脳活性化モード」2つの効果を自在に得られます。

子ども、大人、ご高齢者まで幅広い一緒に楽しみ、初心者でも気軽に参加できます!!

お問い合わせ・お申込み(当日直接のご参加も大歓迎!!)

寺泊総合型スポーツクラブ **てらスポ!**

TEL: 0258-86-6719 FAX: 0258-75-2238

メールアドレス: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp ホームページ: <http://teraspo-sc.com/>

☆ホームページをリニューアル、定期的に活動写真をフォトギャラリーにて掲載!!

