



# ストレッチ&トランポウーク

—足腰に負担なく全身のバランス感覚を養います—

大人向け



実施日 (月)10:30~12:00

対象年齢 16歳以上

## 効果



リラックス



基礎代謝の向上



姿勢改善



柔軟性の向上

## 運動量

★★★★☆☆

## 難易度

★★★★☆☆



## こんな方におすすめ

- ☆ **足腰に負担なく**運動がしたい
- ☆ **運動が苦手**だけど身体を動かしたい
- ☆ **楽しみながら**ほどよく**汗をかきたい**



## 参加者の声

- ☆ 先生よりパワーをもらってます。わかりやすいステップで音楽に合わせて動くので、楽しい。
- ☆ 脳トレ要素もあり、身体も動かしてスッキリ！
- ☆ 足腰が弱いですが参加することで体力維持ができています