

スクエアステップ教室

スクエアステップは、高齢者の転倒予防・介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとし、子どもからアスリートにも適用できる新しいエクササイズです。

段階的に難易度(動きの複雑さ)が増していくことから集中する・努力することが容易にでき、満足感・爽快感・達成感を得ることができ継続性に優れています。

【効果】

- 動的(移動中の)バランス能力および筋・神経系システム(反射)機能、下肢パワーを改善
- 運動中は自重負荷を受けることから下肢(大腿部および下腿部)筋力の向上
- 一定期間内に連続して行なうことで全身持久力の向上

このような身体機能の改善および体力の向上は、つまずきを減らすだけでなく、仮につまずいたとしても、その後の元に戻ろうとする“リカバリー動作”を円滑に行なうことが可能となり、転倒予防や認知機能向上に期待ができます。

記

準備物: 室内用シューズ、汗拭きタオル、飲料水(蓋付のもの)

出前教室も承っております。

出張費: 6,600円(税込)



今なら初回半額
3,300円(税込)

- ※参加費を含みます。
- ※但し、会場の準備・会場費等については、申込者にてご負担ください。
- ※開催日時等については、事前にご相談ください。
- ※レッスン時間は、1回につき60分となります。



お問合せ先:
菊池市総合体育館
TEL: 0968-25-3001

指定管理者 (株)東京ドームスポーツ