

Life Kinetik®で楽しく脳を活性化！

～転ぼめ先のStick体操～

★日時 : 水曜日×開催日数

14:00～15:00

★場所 : 第2スタジオ

★内容 : Life Kinetik®とは・・・
ドイツの運動学者ホルスト・ルッツ
により生み出された、「運動」と
「脳トレ」を組み合わせた
エクササイズです。

★対象 : 16歳以上

担当 樋口 IR よい

Life Kinetik®は年齢や体力・身体能力を問わず誰もが楽しく
脳機能を活性化できるのが特徴です。

失敗することに意味があり、意図的に脳を混乱させることで
認知症や怪我の予防・ストレス解消などの効果が期待されます。