



脳トレ

+



有酸素運動

=



ジャグリング

ジャグリング 運動教室

新規開校

対象年齢

小3～大人まで

集中力UP

空間認識能力向上

認知症予防

リズム感

運動としてのジャグリング

ジャグリングは、サーカスや大道芸など見て楽しむものだと思われる事が多いのですが、実は「一人でも楽しめるスポーツ」という面もあります。運動の負荷が少なく、両手と指先をしっかり使う運動なので、集中力アップや脳の活性化、空間認識能力の向上などの効果が海外の多くの研究で認められています。また、認知症やアルツハイマーの予防や遅延も期待されています。

無料体験教室では、お手玉1個のエクササイズからスタートして、3個の基本技までレッスンします。この機会にぜひご体験ください♪



講師：三原俊亮（とっしゃん）
ブレインキッズ丸亀校先生
ジャグリングパフォーマー

無料体験 ※予約は右のQRコードより

〒763-0071 丸亀市田村町1238

フィットネスクラブレフコ丸亀店スタジオ

• 4/17(月) 18:15~19:05
5分前にお集まり下さい

• 4/24(月) 道具貸し出しあり

↓申込はこちらから↓

