

# 土俵de裸足体操のご案内

## 1. 教室内容・指導方針

土俵の土や砂の感触を楽しみながら足裏から健康づくりをしていきます。俵を青竹の代わりに使用することで脳の活性化・自律神経機能向上・冷え性改善が期待できます。ストレッチや足踏み運動などシンプルな動作やリズムで身体を動かしますので初めての方も安心してご参加いただけます。

※立位でのプログラムでも、体調により座位(椅子)での参加や、土の上で行えない方はフローリングでの実施も可能です。

※男女関係なく、土俵の上での参加が可能です。

○ こんな方へおすすめ

- 1) 体力・筋力低下を感じている方
- 2) 体力に自信がないが、健康に関心ある方
- 3) 冷え性改善・自律神経機能向上を目指したい方

★担当

三鷹市相撲連盟



## 2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
火曜日	高校生相当 年齢以上男女	10:00~11:00	7	5・12・19・26	11回	12,100	多目的 体育室
			8	2・16・23・30			
			9	6・13・20			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

## 3. 服装と持ち物

・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

・入館時、運動時にはマスク着用の徹底をお願いいたします。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、

フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。