

スポーツクラブネサンスの オンライン体操教室

参加
無料

花見川いきいきプラザ開催

7.29 ・ 30 ・ 31
(火) (水) (木)

14:00-14:40

1階創作室

入退室自由

出来る限り14:00~のご参加を
お願いいたします

オンライン体操教室とは、楽しい
体操+脳活性化プログラム『シナ
プソロジー』を組み合わせ、プロ
の運動指導者がオンライン上でラ
イブ配信するものです。



シナプソロジーってなに？
脳活性化プログラム「シナプソロジー」
シナプソロジーはスポーツクラブネサンスが独自
で開発したプログラムです。
「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」
といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与
え、活性化を図ります。笑顔やコミュニケーション
が生まれるので、楽しく続けられるのがこのプログ
ラムの魅力です。

詳細はHP、Xをご覧ください



www.chiba-shakyo.jp



千葉市花見川いきいきプラザ

☎043-216-0080

