

# 『タクトレス・エクササイズ』

～身体と脳のパフォーマンスアップをはかる～

6月21日（日） 11:00～12:30

6月23日（火） 14:00～15:30

場所：コパンスポーツクラブさかえ

申し込み：052-963-0369 又は フロント



参加費  
無料

## 対象

- 運動初心者からアスリートまで
- ご高齢でいつまでも動ける身体をつくりたい方
- 集中力・スポーツ能力を高めたい方
- 習慣化する技を身に着けたい方

## 効果

- 脂肪燃焼・美ボディダイエット（1W1回でウエイトダウン）
- 正しい体の動かし方・姿勢改善・転倒予防
- 運動能力の底上げ（筋パワーの向上）
- 脳機能・集中力の向上（認知効果にも）
- パフォーマンスの向上による自信と継続意欲の向上

### ① 講義

- ・アジア大会とスポーツの魅力
- ・陸上競技が「すべての運動の基礎」である理由
- ・運動が脳と身体に与える良い影響を分かりやすく解説
- ・習慣づくりPDCA チェックリスト(美ボディダイエット秘訣)

### ② タクトレス運動（実技）

- ・筋トレ × 筋パワー×有酸素運動のオリジナルプログラム

### ③ 質疑応答



講師

タクトレス先駆者 遠藤 都

- ・元中学女子800メートル愛知県記録保持
- ・愛知陸上競技協会マスタースズ連盟理事