

最近、体の変化を感じている

# あなたへ

- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 体力の低下を感じる
- ✓ 何か始めたいけど続かない

無理なく続けられる  
朝のちょっとした習慣

1回たった  
**10分!**



週3回



自分の  
ペースでOK



体が軽くなる  
朝がスッキリする

月額

**1,000円**

まずはお気軽に  
ご参加ください♪



# 朝活なわとびクラブとは？

朝の短い時間を使って、無理なく体を動かす習慣づくりの教室です。

1回たった10分だから、運動が苦手な方でも安心して続けられます。

## 10分間のプログラム

シンプルな流れで、誰でもできる！



### 1 軽いストレッチ

約2分

体をほぐしてケガを防ぎます



### 2 基本のなわとび

約3分

正しい姿勢とリズムで基礎をつくります



### 3 体幹トレーニング

約2分

体の軸を整え安定感を高めます



### 4 リズムに合わせたバリエーション

約3分

ステップを加えて楽しく動きます



## なわとびは、朝にぴったりの運動！



短い時間でも効率よく全身を動かせる運動です。全身の筋肉がリズムカルに使われることで血流が良くなり、体が目覚め、気持ちもスッキリします。

## 続けることで、こんな変化を感じられます！



体が軽くなる



朝の目覚めが良くなる



気持ちが前向きになる

## 安心・サポート



元小学校教員がやさしくサポート

わかりやすく、一人ひとりに寄り添います



一人ひとりに合わせて無理なく実施

運動が苦手な方や初めての方も大丈夫！



ご家族での参加も可能です

親子・夫婦・ご家族と一緒に始められます

月額

1,000円

まずは週1回からでも大丈夫です♪

お気軽にご参加ください！