

LET'S

ラグササイズ



ラグササイズとは…

ラグビーボールを使って行うエクササイズ！

大人が夢中になって運動ができるプログラムが満載！

難しいルールは一切なし。危険なプレーももちろんありません

終わって見たら充実感でお腹いっぱいになりますよ！！

2ヶ月に1回
開催しています♪
@No Side Club



《ラグササイズの魅力》

はじめは緊張する方がほとんどですが、グループで協力するメニューも盛りたくさんなので、いろんな方といろんなコミュニケーションが取れますよ！



《プログラム内容》

- ①まずは楽しくウォーミングアップ！自重を使ったショートエクササイズで体を温めて汗を書きましょう！
- ②ボールを使って仲間と協力！ラグビーのパスを体験しましょう！
- ③ストレス発散？！タックルバッグに当たってラグビー選手気分！
- ④笑顔が消える体幹トレーニング！

◆その他にも様々なメニューを参加者の人数や対象によってご提供いたします。



《大切なこと》

- ◆思いやり、協力の気持ちをお願いします
- ◆楽しくラグササイズを行う1番の秘訣はルールを守ること
- ◆勝っても負けても「ありがとう！」
- ◆失敗しても「ごめん」「どんまい」たくさん失敗しましょう！



【お問い合わせ】



特定非営利活動法人

ワイルドナイツスポーツプロモーション

住所：群馬県太田市龍舞町5660 ビラホームⅡ 201号

TEL/FAX：0276-55-5085 E-mail：info@wksp.jp

担当：三宅 HP：http://wksp.jp