

アップテン エクササイズ

～ 身体を使って 脳を動かす！ ～

誰でも、簡単に、安心して取り組める、注意力、判断力、実行力を
高めることを目指したトータルエクササイズプログラムです！

<プログラムの流れ>

準備運動

毎月変わる

課題運動

準備運動として、軽い有酸素運動や
ゲームをおこないます。

デュアルタスク



筋トレ

体力・健康の保持に必要です。
認知力改善にも！

ストレッチ

体をストレッチによって休めることで
脳をリラックスさせます。



運動資料で

宿題運動

自宅でも運動できるように、宿題運動を
毎月配布！

こんな方にオススメです！

- ✓ 運動が少し苦手、または、
運動をほとんどしてこなかったけれど運動したい。
- ✓ 心 脳 体をすっきりとさせたい。

