

今以上にスコアアップ！！健康な生活を送るカラダ作り！！まずはお試しを！！

能登谷 塾

(のとやじゅく)

毎週火曜日 午後3時30分～5時 参加費1回 ¥500

あなたのボウリングの前の

ウォーミング(ストレッチ)は**間違ってます！**

今まで習ってきたストレッチは逆にカラダを傷つけているかも・・・

ボウリングスコアアップになる！

バランスのとれた投球フォーム改善

関節痛が悩みのタネ！！

つまづくことが多くなってきた

ボウリングの前に何気なく行っているストレッチ正しく行えていますか？

常識と思われているストレッチがカラダを傷つけていることが多い昨今・・・

能登谷塾で正しいストレッチを習得しバランスのとれた投球フォームでスコアアップしましょう！！

正しいストレッチ&筋力トレーニングで元気な生活！年齢が進んでも介護を受けないカラダ作り！！



能登谷塾 塾長 ご紹介

能登谷 信太郎 先生

柔道整復師

整形外科のリハビリ室長を20年勤務

現在、千葉学園ボウリング部にてトレーナーとして指導にあたる。



NHK青森放送局で平成27年1月21日に放送
「あっぷるワイド」のコーナー「熱中人」にも紹介
「脱！短命県」健康で元気な生活と介護予防を推奨

ストレッチと筋力トレーニングこそ中・高齢者は必要とします。

「能登谷塾」に参加いただき、正しいウォームアップ&クールダウンを覚えましょう。

バランスのとれた投球フォームはスコアアップにつながります！！

身体維持、年を重ねてもケガをしない介護予防は今からでも遅くありません

病院いらすの強いカラダにしましょう