入会案内 Guide

年会費

5,000円

会　費

1回 1,500円

送　迎

片道 500円・往復 1,000円（要相談）

スポーツ保険（年間）

入会時に相談

入会にあたって

医師に運動を許可されている方に限ります。
付添の方もご一緒に参加いただけます。

体験レッスン Experience

体験をご希望の方は、お電話にてご予約後、必要なものを持ってご参加ください。

【体験時に必要なもの】

■ Tシャツやジャージ等、運動しやすい格好
■ 室内履き　■ 汗ふきタオル　■ 飲み物
※グローブはレンタルあります。

【入会後に必要な道具】

手を保護するバンテージ、ハンドラップ等
※ご希望の方にはRSBオリジナルのグローブを販売しております。

ROCK STEADY BOXING
WTS JAPAN WAKAYAMA

まずはお気軽にご相談ください

090-6753-7827

【レッスン日時】
毎週土曜日　14:00〜15:30（祝日は休み）

ROCK STEADY BOXING
WTS JAPAN WAKAYAMA

〒640-8303　和歌山県和歌山市鳴神90-21
TEL：090-6753-7827

FIGHT BACK!

自分にはできないと
あきらめていませんか？

ROCK STEADY BOXING
WTS JAPAN WAKAYAMA

後援：和歌山県ボクシング連盟

RSBとは？
About RSB

ロックステディボクシング（RSB）とは2006年にアメリカのインディアナポリスで設立されたパーキンソン病の方々のためのフィットネスボクシングプログラムです。アメリカでは800ヶ所以上、世界12ヶ国で行われています。

創始者スコット・ニューマン氏もパーキンソン病で、体を動かすために始めたボクシングがきっかけとなったプログラムです。

現在も**「パーキンソン病と診断されてもできることがあり、人生を楽しめる。」**ことを伝えるために講演活動をしています。

私たちも和歌山でパーキンソン病の方々に諦めず、自分らしく生きて欲しいという思いから開設に至りました。

Rock Steady Boxing
創設者
Scott Newman

RSBの目的と効果
Goal and Evaluation

01 高負荷運動が症状改善に有効と多数のデータがあり、60種目のスポーツの中でボクシングが最も多くの要素を含んでいる（持久力、パワー、スピードなど）

02 転倒への対策が身につく

03 新たな目的、目標を持つ

04 自信を取り戻す

05 仲間ができる

06 楽しむ

コーチ紹介

RSBのコーチは3人おり、理学療法士の資格を有しています。

Coach

練習メニュー
Lesson Menu

以下、４つのセクションに分かれ、音楽をかけて気持ちを盛り上げながら行います。

ウォームアップ（30分）

ストレッチや声出しを行い、体を動かすために気持ちを準備していきます。

ワークアウト（40分）

ボクシング（打ち合いなし）やゲーム、バランス練習などの運動を行っていきます。

コア（体幹）トレーニング（10分）

姿勢を保持するためのトレーニングを行っていきます。

クールダウン（10分）

体、気持ちを落ち着かせます。
また練習をみんなで振り返ります。