

介護予防運動指導支援プログラム

Rhythm Circuit Training

DVD Vol.1

Total Fitness Alps



- 介護予防運動を目的としたサーキットグループレッスン!!
- 楽しく前進の筋力トレーニングとコーディネーショントレーニングが行えます!!
- 少ないスタッフでのグループレッスンを助けます!!

☆リズムサーキットDVDの特徴

- ① 誰でも楽しめる!!
- ② 誰でも指導できる
- ③ 日常生活に必要な生活体力向上!!

4月発売開始!!

指導DVD
レッスンDVD
セットで発売!

1 見やすい2画面表示

Total Fitness Alps



2 30秒毎に種目が変わる

Total Fitness Alps

5

3 移動時間も長く安全

CHANGE
STATION

☆マシンを利用したり、タオルやゴムチューブを用いたりアイデア豊富なグループレッスンが作れます!!



□お問い合わせ・・



株式会社アルプス
富山県高岡市姫野506

TEL 0766-84-5252

URL <http://www.alps-fitness.com>

楽しい!!

バリエーション
豊富!!

誰でも
出来る!!