



新感覚のスポーツ 健康ビリヤード

脳トレ×エクササイズ×リフレッシュ

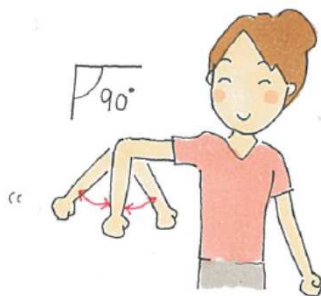
ー健康ビリヤードの魅力ー

- ① 脳・目・指をフル活用し集中力・想像力・ワクワク感アップ
- ② ビリヤード体操・歩く・バランス・転倒予防のエクササイズ
- ③ 球を入れた時の爽快感・達成感！楽しく笑顔でリフレッシュ

ービリヤード基本の振り返りー

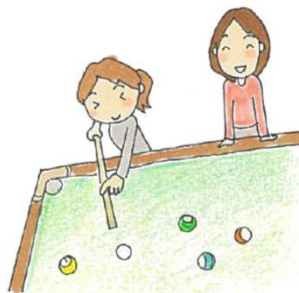
④ 肘から下を動かす体操

肘の角度は90度に近い角度で肘下だけを振り子のように動かします。
二の腕のシェイプアップ、基本の動きが美しくできるようになります。
左右同じ回数を鏡を見ながらやってください。



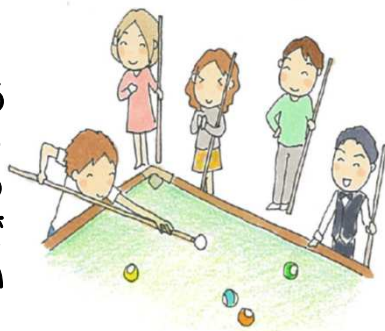
⑤ 目の動きで集中、創造力アップ

まずはボールの動きをイメージしてください。そして実際にショットした後、どのように転がるかを見て下さい。その様子をさらに思い出して記憶していきましょう！この一連の流れが**転倒予防**や**脳トレ**に役立ちます！



⑥ みんなで楽しみながら健康に

健康ビリヤードは通常のビリヤードドレスンと違い、上達することが目的ではありません。ビリヤード独自の動きを使ったエクササイズを行い、勝ち負けを争うことなく**みんなで楽しめる**プログラムです。**気がつけば素敵な姿勢**でカッコいいフォームになっています。



7

50～70代の方が続々スタート！
健康と楽しい輪が広がる新体験
の生涯スポーツがココにあります



70代

やればやるほど楽しい！
心も体の健康にも良い♪

**この時間は日常の嫌な事も一瞬で
忘れられて集中できるんです**

ビリヤードは興味ありましたが難しそう、私にできるのか迷いがありました。やってみたら、とても楽しくて脳の活性化と健康にも良く、球が入った時の爽快感がスッキリしてリフレッシュできます。新しい趣味がひとつ増えて嬉しい！

8

こんな方にオススメ

- ☑ビリヤードに興味がある
- ☑ワクワクする趣味が欲しい
- ☑脳トレで活性化したい
- ☑みんなで楽しみたい
- ☑新しい事にチャレンジしたい
- ☑足腰を丈夫にしたい
- ☑リフレッシュしたい
- ☑健康的な習慣を作りたい
- ☑趣味を増やしたい
- ☑姿勢・バランスを整えたい
- ☑激しい運動は苦手・・・
- ☑スポーツはしてみたい
- ☑スマホゲームでは物足りない

9

健康ビリヤード主宰

「ビリヤードを通して楽しい時間を過ごす」

有田ビリヤードスクールを立ち上げた
当初からのモットーでした。この

「新感覚！健康ビリヤード」はそんな中で
さらに多くの人にビリヤードの楽しさをもっと
気軽に体験して欲しい、という思いから
誕生したプログラムです。



有田 秀彰プロ

ありた ひであき

- 日本体育協会公認 スポーツ指導員
- 杉並区スポーツレクリエーション協会講師
- ・「ビリヤード検定」創設者
- ・著書「ビリヤード検定」
- ・必修課題集110
- ・メディア出演多数



ARITA
BILLIARDS SCHOOL



有田ビリヤードスクール

✉ aribilli89@gmail.com

TEL080-2118-3355

予約・お問合せ

