

「スポーツリズムトレーニング」に挑戦しよう！

リズムに合わせてトレーニングをすることで、パフォーマンスの向上を図ります。

スポーツリズムトレーニングを体験したほとんどの方が「楽しかった！」「またやりたい！」と大絶賛されています。



「スポーツリズムトレーニング」とは

スポーツリズムトレーニングはリズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニングです。リズム感を高めることで動きにメリハリが付き、パフォーマンスの向上のみならず、怪我の予防にもつながると言われています。アップテンポな音楽を聴きながら体を動かし、床のラインを飛び越えるイメージでリズムに合わせてさまざまな動きをします。

① 日 時 令和6年10月14日（月・祝） 10：00～16：00

（休止時間 14：00～15：00）

1レッスン：約15分

参加される方が一定数集まる毎に開始します。

※参加される方が多い場合は、少しお待ちいただく場合があります。

※14：00～15：00は体育館内で「講演会」があるため休止します。

※雨天時は10：00から14：00までとなります。

② 場 所 王子スポーツセンター2階「体育館」

③ 対 象 子どもから大人まで誰でも参加できます。
※怪我をされている方や、医師から激しい運動を禁止されている方は、ご参加いただけません。

④ 事前申込 なし

⑤ 定 員 参加される方が一定数集まる毎にレッスンを開始します。

⑥ 持ち物

- ・ 体育館シューズなど**上履き**を各自でご持参ください。（スリッパは✕）
- ・ 外履き入れ用袋



【主 催】 公益財団法人 神戸市スポーツ協会

【協 力】

学校 三幸学園
法人 大阪リゾート&スポーツ専門学校