

# スポーツリズム トレーニング教室

「リズムを変える。すべてが変わる。」

スポーツリズムトレーニングとは

リズムに触れて体を動かす新しいトレーニングです。音楽に合わせて体を動かしたりジャンプしたりします。全国の幼稚園や小学校、プロ野球はじめプロスポーツにも取り入れられています。

リズム感を高めると!

- スポーツパフォーマンスの向上
- ケガの予防 ●運動センスUP
- キレのある動き

## 6月22日(土)

### あざいカルチャー&スポーツ

〒526-0203 滋賀県長浜市野瀬町730

あざいカルチャー&スポーツヴィレッジ体育館

参加費：¥1,000(保険料込)

持ち物：上履き・タオル・飲み物

講師：認定シニアインストラクター 森 宜裕

ファシリテーター：さざなみ整形外科 富士野 秀峰

スケジュール：

1部 13:00~13:45 定員30人(対象：年中・年長中心)

2部 14:00~14:45 定員30人(対象：小学1~3年生)

3部 15:00~15:45 定員30人(対象：小学4~6年生)

お申し込みは、登録フォーマットまたはメールからお願いいたします。

<https://forms.gle/4Ho5WGYx1vdVqReu8>

✉ star.shiga@gmail.com



●タイトルは「リズム長浜」

①代表者氏名 ②所属(無ければ空白)

③電話番号 ④メールアドレス ⑤参加コースと人数

お問い合わせ：star.shiga@gmail.com

当日連絡先：090-8378-3458

