



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

リズムジャンプ 体験会

リズムに合わせて楽しくジャンプ！

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ります。

全国各地の幼稚園・保育園、小中高校の体育や、全国大会で活躍するあらゆる種目の部活やクラブチームでも導入されている、今大注目のトレーニングです。

また、ビートの効いた音楽を使った運動なので、だれでも楽しく動くことができます。



10.25(日)
午前10:00～11:30

会 場

村上体育館

対 象

大人、子ども問わず、なわとび(前とび)程度のジャンプができる方

定 員

先着 30名

参加費

会員 500円 / 一般 800円

持ち物

内履き・飲み物・汗拭き用タオル など

こんな方におススメ!

運動指導者、
保育園・幼稚園の先生、
「楽しく運動不足を解消したい!」
「子どもと一緒に運動したい!」
「今やっているスポーツの
レベルを上げたい!」
など



NPO法人総合型スポーツクラブ

ウェルネスむらかみ

村上体育館内



0254-52-6311