



# リズムトレーニング体験会



with体軸体操



体軸体操で身体をととのえ、  
リズムに合わせて楽しくからだを動かそう!!

様々なスポーツに  
繋がっていききたい

10月19日(土)13:00~14:30

場所:千年交流センター

親子で楽しく  
体を動かしたい!

【対象】小学生以上の親子(子供のみ、大人のみ参加もOK)

【参加費】子供:無料 大人:1人500円

【持ち物】運動靴・飲み物・タオル

リズム感を  
良くしたい

最近見かける  
リズムトレーニングを  
試してみたい

## リズムトレーニングって?

リズムトレーニングとは音楽に合わせていろいろなジャンプやステップをする画期的なトレーニングです。リズム感がアップし、運動パフォーマンスが向上するだけでなく、怪我予防の効果も認証されています。

全国の幼稚園や保育園、小学校、プロ野球、プロバスケットボール等のプロスポーツでも多く取り入れられていて、子供から大人まで幅広く楽しみながらトレーニングできます。

<http://srt.or.jp/rhythmstep/>

## 体軸体操って?

全身の筋肉バランスを整え、健康的な身体づくりの為に体操プログラムです。

お申し込みはこちら↓↓ ※10月16日(水)締め切り

申し込み専用フォーム

<https://forms.gle/HL4wM1hqNgm8GeqHA>

【お問合せ】Gmail: thta0527@gmail.com (代表 舘山)

申し込み用  
Googleフォーム



リズムキャラバン青森  
Instagram



@STAR.AOMORI