

トップトレーナーと運動能力・集中力を高めましょう!!



スポーツリズム トレーニング教室

インストラクター 森 宜裕(もり よしひろ)

理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
リズムトレーニング協会認定シニアインストラクター
次世代アスリート発掘育成事業(滋賀レイキッズ)講師
日本ホッケー協会帯同トレーナー
国民体育大会滋賀県選手帯同トレーナー
他、トップアスリートへの指導多数!



スポーツリズムトレーニングとは

リズムに触れて、身体を動かす新しいトレーニングです。
リズムを変えることで、皆さんの持っている運動能力を引き出し、高めていきましょう!

- 【対象定員】 ① 幼児コース(4歳年少～5歳年長) 15名
② ジュニアコース(小学1年生～3年生) 15名

【会場】 関西みらいローイングセンター トレーニング室

- 【開催日】 ① 幼児コース … 木曜日 15時30分～16時15分
② ジュニアコース … 木曜日 16時30分～17時30分
1期(12月15日, 22日, 1月5日) 2期(1月12日, 16日, 26日)
3期(2月2日, 9日, 16日) 4期(3月2日, 9日, 16日)

- 【受講料】 ① 幼児コース 各期:4,500円
② ジュニアコース 各期:5,000円
※初回のみ傷害保険料(年間)800円が必要です。

- 【申込方法】 ・ 右のQRコードから、スマートフォン・PCでお申込みください⇒
・ 電話でのお申込みも受け付けております。

【申込締切】 定員になり次第、受付を終了します。

【持ち物】 運動できる服装、上靴、タオル

【その他】 不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。



【オンライン申込】



関西みらいローイングセンター
(滋賀県立琵琶湖漕艇場)

〒520-2142 大津市玉野浦6-1
TEL:077-545-2165 FAX:077-545-6258
<https://www.bsn.or.jp/boat/>

休場日：毎週月曜日(月曜が祝日の場合は翌日) 受付時間：8時30分～17時00分

「見る」「聞く」「マネする」力がアップ! 「運動能力のベースづくり」に ぜひご参加ください!

スポーツリズムトレーニングって何?

音楽(ビート)に合わせて様々なジャンプをする運動です。
リズム感が良くなり、運動能力が高まることはもちろん、
集中力を高めることにも繋がります!

☆ 聞く力(インプット能力)はスポーツだけでなく、学習
にも良い効果を発揮します。

紹介ムービーは
こちらから↓



スポーツリズムトレーニングのやり方

ルールは下の3つだけ!
気軽に始められますね。

- ① ラインを踏まない
- ② 音楽に合わせる
- ③ 合図でスタートする



保護者の皆さんの健康づくりも応援します!

関西みらいローイングセンターでは、
大人向け健康づくり教室も実施しています。
ぜひご活用ください!
詳細は右のQRコードからご覧ください。

- ・ライトアップヨガ
- ・レイクサイドヨガ
- ・スタイルエクサ+K 他



関西みらいローイングセンター (滋賀県立琵琶湖漕艇場)

〒520-2142 大津市玉野浦6-1
TEL:077-545-2165 FAX:077-545-6258
<https://www.bsn.or.jp/boat/>

休場日: 毎週月曜日(月曜が祝日の場合は翌日) 受付時間: 8時30分~17時00分