

スポーツ リズム トレーニング

10/29
(水)

10/30
(木)

スポーツにおいて重要な要素の一つであるリズム
リズムを伴った“感覚”を手に入れてスポーツの能力向上に
生かしませんか？

リズムトレーニングには以下の効果が期待できます

1. 運動能力の向上
2. リズム感・集中力・判断力の向上
3. けが予防と体の使い方の改善
4. 楽しさ・モチベーションの向上
5. 脳機能の活性化(認知機能の向上)



リズムトレーニングの
詳細はこちら



茶リズムについては
こちら

2日間限定で305 Basketballより茶野木晶さんをインスト
ラクターにお迎えして開催いたします！！

日時: 10月29日(水)、30日(木) 16:20-17:20

場所: TTC 14番コート

対象: 年齢不問 Y・Cクラス大歓迎！

親子参加もOK！

外部のお誘いあわせもOK！！

定員: 各40名(先着順で定員になり次第受付終了します)

料金: 1人 500円(税込)

受付: TTCフロントにて承ります



×



=

