

# スポーツ リズム トレーニング

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



公益財団法人  
吉田記念テニス研修センター