

競技力向上研修会

『スポーツリズムトレーニング』

～ リズムを変える すべてが変わる ～

日本人はリズム感が悪いと言われていますが、これは遺伝的なものではなく、リズムに触れて体を動かす環境が少ないためです。スポーツリズムトレーニングはリズム感を高めることで、運動のパフォーマンスを向上させる画期的なトレーニングです。

リズム感を高めることで動きにメリハリがつき、パフォーマンスの向上のみならず、怪我の予防にも繋がります。

- <主催> 特定非営利活動法人 芦屋市体育協会
- <後援> 公益財団法人兵庫県体育協会 芦屋市 芦屋市教育委員会
- <日時> 平成31年2月16日(土)【受付】15時から 【講義】15時半～17時
- <会場> 芦屋市立体育館・青少年センター 競技場
- <講師> 柏木 優作
- <定員> 50名 ※先着順(定員に達した場合はご容赦下さい)
- <受講料> 500円(当日受付にてお支払い下さい) ※高校生以下無料
- <持ち物> 上履きの運動靴
- <申込方法> 下の申込書にご記入の上、前日までにFAXでお申し込み、
または体育館窓口までお持ち下さい。(空きがあれば当日参加も可能)
- <お問合せ> 特定非営利活動法人 芦屋市体育協会
【TEL】0797-31-4769 【FAX】0797-38-3989

講師プロフィール



スポーツリズムトレーニング協会
公認インストラクター
[柏木 優作]

キリトリ

平成30年度競技力向上研修会申込書		
氏名		団体等で申し込む場合 左記の代表を含む(計 名)
所属団体		
TEL	自宅	携帯