

KOBE スポーツトライアル DAY2025

# 「スポーツリズムトレーニング」 に挑戦しよう！！

リズムに合わせてトレーニングをすることで、パフォーマンスの向上を図ります。  
スポーツリズムトレーニングを体験した方より「楽しかった!」「またやりたい!」と大絶賛!!  
一緒に楽しみながらリズムトレーニングしてみませんか?!

日 時 令和7年10月13日(月・祝)  
10:00 ~ 16:00

1レッスン:約15分 参加される方が一定数集まる毎に開始します。  
※参加される方が多い場合は、少しお待ちいただく場合があります。

場 所 王子スポーツセンター2階「体育館」

対 象 子どもから大人まで誰でも参加できます。

※怪我をされている方や、医師から激しい運動を禁止されている方は、ご参加いただけません。

事前申込 なし

定 員 参加される方が一定数集まる毎にレッスンを開始します。

持 ち 物 上履きをご持参ください。

※靴を履き替えてご参加いただけます。運動可能な上履きと、外履き入れ用袋をご準備ください。  
スリッパではご参加いただけません。

## スポーツリズムトレーニングとは…

リズム感を高めることで、運動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付き、パフォーマンスの向上のみならず、怪我の予防にもつながると言われています。アップテンポな音楽を聴きながら体を動かし、床のラインを飛び越えるイメージでリズムに合わせてさまざまな動きをします。

【主 催】 公益財団法人 神戸市スポーツ協会

【協 力】  大阪リゾートⓄスポーツ専門学校

