



運動が苦手なお子様にも!  
競技パフォーマンスの向上に!  
飽きずに楽しくトレーニング!

リズム感 UP!  
バランス力 UP!  
集中力 UP!

「リズム感」を高めることで運動能力を向上させるトレーニング教室です。ラインを踏まずにジャンプする、ボールをつく、という単純な動きでも「リズムに合わせて」となると体だけでなく、脳をも刺激します。スポーツリズムは集中できる脳を作り、運動能力やパフォーマンスの向上に役立ちます。運動の苦手なお子様でも、遊び感覚で楽しくトレーニングを行うので、積極的に取り組むことができます。

9/3  
開校決定

体験随時  
受付中!!

まずはご連絡ください

# スポーツリズム教室

注目度抜群!運動能力を育む、期待大の新しいトレーニング。

すべてのスポーツをする前にやるべき事がある



むやみにトレーニングをする、ただ追い込む、これでは逆効果、パフォーマンス低下や怪我を引き起こす原因となります。この教室では、パフォーマンスに繋がる正しいアプローチ方法を伝えます。指導実績豊富な講師指導のもと、強く、倒れない、身体の土台づくりをしませんか。

廿日市サンチェリー校

対象	年中～小1	小1～小4
曜日	毎週 火曜日 ※施設都合により開催できない日もございます	
時間	16:20～17:20(60分)	17:30～18:40(70分)
定員	20名	
月会費	6,000円	6,800円
年会費	8,400円 (入会月によって異なります。スポーツ保険含む)	
問合せ	グローバルリゾート総合スポーツセンター サンチェリー / 0829-31-5980	

※初回体験は1,000円となります

## 講師プロフィール



玉川愛夏 / たまがわあいか 1987.07.28

【経歴】

- ・ヒューマンアカデミースポーツトレーナー専攻卒業
- ・大学バスケットボールチームストレングスコーチ
- ・プロバスケットボールチームスクールコーチ
- ・日本バスケットボール協会公認C級コーチライセンス(取得見込み)

大学バスケットボールチーム、アイスホッケーチームのストレングコーチを担当し、専門種目でのトレーニング指導を行う。フィットネスクラブでのスイミング・体操教室にてキッズトレーニングを学び、その後プロバスケットボール球団に所属。コーチングやスポーツ心理学、フィジカルトレーニングのスキルを磨き、様々なスポーツに繋がる指導を得意とする。各現場での経験を活かし、キッズトレーニングを中心に活動する。個々の能力にあったプログラム作りで、子どもの成長を促し、才能を引き出す。

no  
bound

体験随時受付中!! まずはお電話にてご連絡ください!!  
スポーツセンターサンチェリー体育館 ☎0829-31-5980

ホームページ

