

スポーツリズムトレーニング 体験してみませんか

講師

スポーツリズムトレーニング協会インストラクター 中島恵子 氏



日時

2025年9月13日(土)
11時~11時45分

飲み物・上靴を持参し、動きやすい服装でお越し下さい。

場所

夢アリーナたかた

対象

中学生～高校生まで

からだを動かしたい人
スポーツにいかしたい人
やってみたいの気持ちで大丈夫。
リズムが変わると からだが変わり
動きが変わります！

●参加費 無料

●申込みはこちらから



リズムジャンプとは、音楽に合わせて様々なジャンプをする運動で、子どもから大人まで、楽しく身体を鍛えられます。プロチームのトレーニングにも取り入れられています。協会HP⇒



陸前高田市

福祉部保健課

健康推進係

☎ 0192-54-2111(内線234・235)