

運動神経の力は…

「感じ方」
リズムの 「ノリ方」 にあった!?

♪ ポケット（重心）のある♪
♪ リズムを身につけよう！

「日本人と海外の人々のリズム感の違い」をご存じですか？
実は、リズムの捉え方は運動能力に大きな影響を与えています。
海外の人々が持つ「ポケット（リズムの重心・間）」を身体で
感じる感覚。この感覚がわかると…

✓ 運動におけるタイミングが合わせやすくなる！

◎ 狙うタイミングの前後の動きや力の入れ方、身体の
使い方がスムーズになる！

◎ 次の動作への移り方や動きがスムーズになる！

邦楽・洋楽を
聴き分けながら

楽しく

手拍子！
足拍子！

日時：2/14（土）12：30～（30～45分程度）

場所：アクラブ稲城 スタジオ

対象：既存会員様（ご家族も一緒にご参加いただけます！）

定員：20名

参加費：無料

持ち物：室内履き（動きやすい）



▼お申し込みはこちらから（Google フォーム）※フォームの入力には Google アカウントでの
ログインが必要です

<https://forms.gle/j64aTedEz2Y2kHrN9>