

運動神経の力ギは…

リズムの 「感じ方」 「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!

◎ 狹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  
聞き分けながら  
楽しく  
手拍子!  
足拍子!

日 時：2/14（土）12:30～(30～45分程度)

場 所：アクラブ稻城 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>

アクラブ稻城  
Swimming · Since1966