



運動神経のキは… 「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：6/27 (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/53JKwpMKzNjH4s4A6>