



Sports Rhythm Training

『リズムを変える、すべてが変わる』

◆リズムトレーニングとは◆

スポーツ選手のリズムの感度を上げ、スポーツのパフォーマンスアップや怪我の予防、脳と神経の発達が期待できるトレーニングです!どんな競技でも関係なく幅広くできるトレーニングとなっており、幼児からプロアスリート、高齢者まで幅広く取り入れられています。

◆講師紹介◆



島倉 海 STAR公認インストラクター

Hokkaido Camellia のコーチ兼トレーナーとして所属。元々バスケ選手であった経験から、U12～U18 のバスケットボール育成年代を主に指導、駒大苫小牧高校男子バスケットボール部など全国常連の強豪校にもリズム指導しています。バスケットボールのパフォーマンス UP に繋がるリズムを専門に日々精進しています。

資格：コンディショニングトレーナー (PNFC TEC 公認)

キネシオテーピングトレーナー (キネシオテーピング協会公認)

日本スポーツ協会公認コーチ 1・JBA C 級コーチ&レフェリーライセンス

◆旭川開催リズムトレーニング案内◆

・開催日/場所： 2026年2月13日(金) / 旭川市立中央中学校 武道場

・料 金：1人1セッション700円

2セッション受講1200円 (200円割引!)

3セッション受講1500円 (400円割引!!)

・ク ラ ス：第1部リズムを楽しむ (初級：小学生程度、初めてやる方向け)

第2部リズムでパフォーマンス UP (中級：中学生以上、パフォーマンス UP に繋げたい方向け)

第3部リズムのその先へ (上級：指導者・リズムへの知識を深めたい人向け！)

・時 間： 17:10～17:55 第1部リズムトレーニング (16:50～受付)

18:10～19:00 第2部リズムトレーニング (17:55～受付)

19:10～19:45 第3部リズムトレーニング (19:00～受付)

・持 ち 物： 室内運動シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物、全力で楽しむ心

・お申し込み：<https://forms.gle/sRABeiKxPdu4XM1w5>

・連 絡 先： TEL→080-4500-1467 E-mail→absorb.blessyou.1168@me.com