



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 7 0 0 円
2 セッション受講 1 2 0 0 円 (200 円割引！)
3 セッション受講 1 5 0 0 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： 1 7：1 0～1 7：5 5 第 1 部リズムトレーニング (16:50～受付)
1 8：1 0～1 9：0 0 第 2 部リズムトレーニング (17:55～受付)
1 9：1 0～1 9：4 5 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