

がんばれ子ども体力向上事業

リズムに合わせて

リトミック&ダンス体操

開催場所 NARUTO 総合型スポーツクラブ (ウチノ海公園のすぐ前)

開催時間 第2・第4 木曜日
10:00 ~ 11:00

対象 赤ちゃんから幼児

参加費 1人 300円

グーグルマップで
場所をチェック!



リトミックとは

楽器を使って、音楽を体で体験し、想像力や表現力を養い、心と体の調和を作り出す総合教育です。音を聞いて、自分が感じたように自由に体全体で、リズムを表現します。このリズム運動を通して、音楽を聴く集中力、リズムをイメージする想像力、リズムを体で表す反応力や表現力、さらに、心のイメージを体で表現することにより、心身の調和を作り出します。

将来いろいろなスポーツに親しむことはとてもよい経験ですね。スポーツでは反射性や反応力、判断力や想像力など、多くのスキルが必要です。リトミックでは、スポーツや生活に必要ないろいろな感覚的センスを総合的に体験します。同時に、音楽の楽しさを感じ、感性が磨かれていきます。

こどものためのリトミックは、基礎能力の掘り起こしと、音楽を使って、身体的・感覚的・知的に優れた子どもたちの育成に役立ちます。

子育てママのエクササイズ 11:00 ~ 開催

主産後のボディラインが気になりませんか? 育児に忙しく、自分のケアができにくいママたちの、ストレス解消応援プログラムです。

ストレッチ、骨盤底筋体操やウエスト引き締め筋力アップエクササイズ!



●他にも年齢や目的に合わせた多彩なコースをご用意しています!

NARUTO 総合型スポーツクラブ

検索



この事業は、スポーツ王国とくしま推進会議の助成を受けて実施しています。



この事業は、宝くじ収益の一部が使われております。

NARUTO 総合型スポーツクラブ

〒772-0051 徳島県鳴門市鳴門町高島字北577 ☎088-683-6878