

運動神経は、生まれつきだけじゃない。

累計
1万人以上の
指導実績

リズムで変わる。 動きが変わる。

リズムトレーニング教室

楽しく
運動能力
アップ!

こんなことはありませんか?

- ☒ 練習ではできるのに試合になると動けない
- ☒ 動きがぎこちない
- ☒ 足がもつれる
- ☒ 切り返しが苦手
- ☒ リズム感がないと言われる
- ☒ スポーツをもっと楽しんでもほしい

1つでも当てはまったら、ぜひ体験してみてください!

お子さまの「できた!」が
きっと増えます。

リズムを通して 身につく力!



身体を思い通りに動かせる



バランス感覚アップ



敏捷性アップ



タイミングがよくなる



楽しく運動能力アップ



自分の身体をコントロールできる力を育てます。



バランス感覚が高まり、安定した動きに。



すばやく動ける力を伸ばし、一歩目が変わります。



動きのタイミングが合い、プレーの質が向上。



楽しく続けることで、運動能力がぐんぐん伸びる!



動きが変わると、スポーツはもっと楽しくなる。

リズムトレーニングは「速く走る」「うまく動く」ことだけが目的ではありません。
身体を思い通りに動かせる力を育て、さまざまなスポーツにつながる土台づくりを行います。

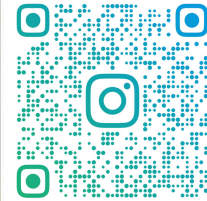
教室の雰囲気は動画でチェック!

動画はこちら!



- ✓ 教室の雰囲気
- ✓ 実際のトレーニング
- ✓ どんな子におすすめ?

約1分でわかります!



日時

2026年
9月5日(土)
18:00~19:30

場所

サイクルショップコダマ
大洲アリーナ 剣道場
(大分市青葉町1-1
大分県立総合体育館)

対象

小学校4~6年
(中学生も可)



参加費

1人あたり
1,000円

持ち物

動きやすい服装
室内用シューズ
タオル・飲み物

申し込み方法

下記QRコードから
お申し込みください



講師紹介



河野 よしき

体力学校株式会社 代表取締役
健康運動指導士
大分大学 非常勤講師
九州総合スポーツカレッジ
非常勤講師



相馬 ひろき

インテグリティコンディショニング代表
健康運動指導士 / NASM-PES
大分県立大分舞鶴高等学校
外部部活動指導員
国スポフェンシング競技
審判トレーナー

スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター

お問い合わせ

インテグリティコンディショニング

080-3965-3028

(対応時間 9:00~19:00)



INTEGRITY
CONDITIONING
インテグリティ コンディショニング

LINEでのお問い合わせも
受け付けています!

