

ドンドンたたいて 体の中を鍛えよう!

体幹ワークショップ vol. 6 ～締太鼓編 第2弾～

太鼓の基礎と、ストレッチや筋トレを同時に学べる『体幹ワークショップ』
誰でも簡単に音が出せる和太鼓。このシンプルな楽器で全身運動しながら
『体幹』を鍛えていきます!

『体幹』とは?

体の胴体の部分の筋肉=体の軸となる部分です。

体幹(運動軸)を鍛えることにより体のバランスを整え、

パフォーマンスの向上、美しい効率的な動きの基礎をつくりましょう。



～体幹WS参加者の声～

- ・疲れをためず、ずっと太鼓を打ってられそう・・・
- ・いつも体が痛くなるけど、なるほど!!と思った・・・
- ・汗をかいてとてもさわやかな気分・・・
- ・少し体を意識しただけで違いを感じられた・・・

～こんな方にお薦～

- ・運動はしたいけれど、スポーツジムはちょっと苦手
- ・運動不足で肩こりぎみの方
- ・リズム感と体力を身につけたい方
- ・太鼓をやってみたい方

【日程】 2012年4月1日(日) 11:00～12:30

【講師】 浅野町子(和太鼓奏者) 平山雪野(JOC公認トレーナー)

【内容】 太鼓の基礎を学ぶ、体幹の鍛え方(ストレッチ・トレーニング方法など)

【対象者】 どなたでも(中学生以上)

【定員】 13名

【持ち物】 タオル 水分 運動しやすい服装
※バチはご持参下さい。無料レンタル若干有

【受講料】 3,150円/1回(90分)

※会員でない方は響和館会員登録が必要となります(登録料525円)

※キャンセル料は左記のとおり。前日/受講料の半額 当日/受講料全額

※申込手続きお済みの方から先着順となります。



お問合せ
太鼓の里 響和館

<http://www.asano.jp/kyouwakan/>

☎03-3714-2774

東京都目黒区五本木2丁目15-9 秀永ビルB1

