

楽しい運動！

脳に良い運動！

心に良い運動！



子ども達の運動能力向上に！競技スポーツのスキルアップに！

8月

お申込みは、総合体育館までお電話か
QRコードで友達追加してトークから！

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	AUG 2025
27	28	29	30	31	★ 1	2	夏休みチャレンジリズム ★ 中学生 9:10~10:00 ★ 小学4~6年 10:00~・1~3年 11:00~11:50 ★ 18:10~ ①+走り ★ 19:10~ ②+ストレッチ ③+ボール
★ 3	4	★ 5 親子 キンダー	6	★ 7	8	9 キッズ & ジュニア	親子でリズム！ 保護者1名+お子様2名の場合は、ご相談ください。 対象：未就学児さんとその保護者 5日（火）・21日（木）16:00~16:50
10	11 大人	12	13 キッズ ジュニア	14	15	16	リズム&ジャンプ キンダー 対象：ひとり参加出来る未就学児さん 5日（火）・21日（木）17:00~17:50 キッズ 対象：6歳から 13日（水）18:10~・24日（日）10:30~
17 ①・②	18	19	20	21 親子 キンダー	22	23 ①・③	ジュニア 対象：10歳以上~大人も大歓迎！ 13日（水）19:10~・24日（日）9:30~ キッズ&ジュニア 対象：10歳以上~大人 9日（土）14:00~
24 キッズ 31 ジュニア	25	26 大人 ①・②	27	28	29	30 ①・③	大人のリズムトレーニング ※どちらのクラス？迷ったらご相談ください。 対象：おおむね50歳以上 11日（月）・26日（火） ゆっくりリズム 9:30~10:20 がんばりリズム 10:30~11:20

50歳を超えて・・・

いつまでも健康に！自分の足で歩きたい！認知症になんてなりたくない！と思った時が、はじめ時！

笑顔になる運動＝スポーツリズムトレーニング

運動が好きになるトレーニング＝スポーツリズムトレーニング



【レッスン料金】

1,100円／1回（1人・親子は1組2名）親子でリズムお子様1名追加500円

初めて体験550円／1回（1人・親子は1組2名）

中岡 由紀

STAR認定インストラクター

SSK

河内長野市立市民総合体育館
河内長野SSKクリーン工房共同事業体
TEL:0721-65-0121・62-8011STAR
Sports Training Association of Rhythm