



初心者大歓迎！

要予約

和太鼓運動 体験プログラム

2021年 **1月7日(木)**

場所 サン町田旭体育館

時間 ①09:15～10:15 … 健康和太鼓教室
②10:30～11:30 … 和太鼓フィットネス

参加費 1,000円/回

持ち物 タオル、飲み物、上履き
動きやすい服装でお越しください



和太鼓フィットネス
インストラクター

講師 石川昌志

※各回定員20名/開始10分前受付開始

※参加費は税込価格です。参加当日にお支払いください

※ご予約などは以下お問い合わせ先にご連絡をお願い致します

ご予約はこちら 申込開始 12月1日(火)～

サン町田旭体育館 受付時間 9:00～21:00

〒194-0023 東京都町田市旭町3丁目20-60 ※駐車場有

TEL **042-720-0611**



和太鼓運動プログラムのお知らせ

健康和太鼓とは？

健康和太鼓教室は、和太鼓を使用した「健康寿命の延伸」を目的とした運動プログラムです。和太鼓が初めての方でも簡単に音を鳴らすことができ日々のストレス解消にも効果的です。健康和太鼓教室では、演奏曲を完成させることが目的ではなく全身を使った運動効果を狙った内容になっています。特に、バチを振り上げた時の肩甲骨の挙上、打ち込む時の膝を屈伸するスクワット運動など、知らぬ間に楽しく身体を動かすことができます。また、足踏みをしながら太鼓を打つなどという二つの課題を同時に行うこと(デュアルタスク)で脳の活性化にも効果的で認知症予防にも期待できます。

和太鼓フィットネスとは？

和太鼓フィットネスは、エアロビクスの音楽に合わせてながら太鼓をたたく有酸素運動と、インターバルで太鼓をたたく筋持久トレーニングの2種類を行うプログラムです。有酸素運動でダイエット、筋持久トレーニングで筋力アップが期待できます。バチを振り上げる動作によって、肩甲骨を積極的に動かすため肩こり改善にも繋がり、また、手の動きに合わせて足の動きも取り入れることで、脳の活性化にも効果的です。太鼓は本格的な1.5尺の長胴太鼓(宮太鼓)を使用しますので、迫力抜群。曲に合わせて太鼓を楽しくたたくことでストレス解消・気分もリフレッシュ！

講師紹介



石川昌志 いしかわ まさし

幼少期にお囃子、お神楽の指導者である祖父・父のもと、和太鼓・篠笛を始める。1999年川崎市宮前区に和太鼓チーム「和太鼓里空」を結成させ、指導・演出を担当。大手フィットネスクラブのインストラクターとして活躍し、スイミングの選手育成指導も担当。2018年12月に福岡県久留米市に和太鼓 FITNESS STUDIO を開業し、2020年7月まで専属インストラクターを務める。

▼所有資格

和太鼓フィットネスファウンダー・マスタートレーナー

健康和太鼓指導員

ウェーブストレッチベーシックインストラクター

一般社団法人日本ポールウォーキング協会ベーシックコーチ

特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター

新型コロナウイルス対策について

- スタッフのマスク着用、除菌の徹底、定期的な換気を実施しております
- ご来場の際はアルコール消毒とマスクの着用をお願い致します
- 体調の優れない方、37.5℃以上の方のご参加はお控えください

ご予約はこちら 申込開始 12月1日(火)～

サン町田旭体育館 受付時間 9:00～21:00

TEL 042-720-0611

主催：株式会社システムステーション

健康和太鼓プロジェクト

〒222-0033

神奈川県横浜市港北区新横浜2-7-17 KAKIYAビル