



RopeRhythm

TOTAL CARE

ロープリズム ～トータルケア (TC) ～

スポーツを頑張る子にも、運動が苦手な子にも。
「自分の身体を上手に使う力」を育てるトータルケア。

成長期の子どもたちは、ひとつの運動を頑張るほど身体の使い方に偏りが出たり、疲労をため込んだりすることがあります。TCでは、ストレッチ・体重移動・俊敏性・体幹・ケガをしにくい動きなどを、その子の状態に合わせて行います。

今取り組んでいるスポーツをより良くしたいお子さまはもちろん、運動が苦手なお子さまにも、身体の使い方を知りきっかけをつくります。自宅でも続けられるケアを身につけ、長く動ける身体の土台づくりをサポートします。

TCで行うこと

- その子に必要な部位のストレッチ
- 体重移動
- 俊敏性
- 体幹能力
- ケガをしにくい身体の使い方

こんなお子さまに

- どんな運動をしたらよいかわからない
- 運動不足が気になる
- ひとつの競技を長く続けている
- よくケガをする・疲労がたまりやすい
- 今のスポーツをもっと良くしたい

対象	小学5年生～中学生 男女不問・初心者歓迎
日時	隔週 火・水・木曜日 18:00～
場所	芦屋市青少年センター（川西町15-3）
料金	月1～4回／隙間時間OK／1回 1,500円
安心	スポーツ安全保険加入

まずは体験へ！

実際に身体を動かしながら、お子さまに合うケアを体験していただけます。

体験・入会フォームはこちら →

