

東京わくわくリズム体操 ～inエンジョイエアロダンス～



東京都障害者総合スポーツセンターでは、
Youtubeチャンネルにて『東京わくわくリズム体操動画』の配信を実施します！
音楽に合わせて、みんなで楽しく体を動かしましょう！



第4日曜日に配信♪

配信スケジュール

配信予定日	主な内容
10月25日(日)	リズムタイムin首肩トレ
11月22日(日)	リズムタイムin大腿トレ
12月27日(日)	リズムタイムin下腿トレ
1月24日(日)	リズムタイムin体幹トレ①
2月28日(日)	リズムタイムin骨盤トレ
3月28日(日)	リズムタイムin体幹トレ②

どなたでも参加できます！

・立った姿勢、座った姿勢
どちらでも行えます！

・お手本を見ながら
一緒に動いてみましょう！

・ゆっくりの音楽、速いテンポ
の音楽、自分のペースに合わせて
運動できます！



《ご視聴方法》

協会ホームページ、両センターのホームページよりご視聴いただけます。

◎東京都障害者スポーツ協会：<https://tsad-portal.com/tsad>

◎東京都障害者総合スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/mscd>

◎東京都多摩障害者スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/tamaspo>

