

四谷スポーツスクエア 音楽講座

# 音楽が鳴れば 体は変わる！

## 楽しく学ぶリズムと運動の関係

音楽に合わせると、なぜ体は動きやすくなるのでしょうか？

本講座では、フィギュアスケートやアーティスティックスイミングなど音楽と深く結びついたスポーツの例を交えながら、リズムが身体に与える影響をわかりやすくご紹介します。

さらに、トップアスリートが音楽を取り入れる理由や、日常のウォーキング・運動習慣に活かせる音楽活用法も解説。

後半は、簡単なリズム運動や体験ワークを通して、楽しみながら身体の変化を感じていただけます。



年齢や運動経験を問わず、どなたでもご参加いただける講座です！

2026.6.13(土)

11:00～12:00  
(入室10:30～)

四谷スポーツスクエア  
会議室Y

料金

1,100円

定員

20名

対象

どなたでもご参加  
いただけます

※3歳以下のお子さまは保護者1名につき1名無料で  
ご参加いただけます♪

5月13日(水)より

電話・メール・施設窓口にて先着順に受付開始

【講師】北川理恵

千葉県出身。昭和音楽大学声とことばの創造表現コース非常勤講師。10代より数々のミュージカル作品に出演し、舞台・歌唱・身体表現の分野で幅広く活動。プリキュアシリーズ主題歌歌唱など音楽活動も行う。歌・ダンス・表現活動を通して培った経験をもとに、音楽と身体をつながりを楽しく紹介する。主な舞台に『レ・ミゼラブル』『屋根の上のヴァイオリン弾き』『ラ・マンチャの男』『天使にラブ・ソングを〜シスター・アクト〜』『スウィニー・トッド』『RUN TO YOU』『二都物語』『リトル・ゾンビガール』など。



四谷スポーツスクエア  
YOTSUYA SPORTS SQUARE

営業時間 9:00～22:00  
休館日 毎月第2月曜日  
TEL 03-6273-2651  
所在地 新宿区四谷1-6-4

お問い合わせフォームは  
こちらから↓



ホームページは  
こちらから↓



問合せmail ⇒ [yotsuya\\_sports\\_square@tokyu-sports.co.jp](mailto:yotsuya_sports_square@tokyu-sports.co.jp)