

トランポビクス教室受講生募集のお知らせ

☆板倉トランポビクス教室(冬期)☆

- トランポビクスは、ミニトランポリンの上でウォーキング(有酸素運動)、全身を動かし体幹を整えることができます。
- 音楽に合わせて、個人個人の体力に合わせて楽しく有酸素運動をします。



主催 いたくらすポーツクラブ 新潟県トランポビクス協会

日時 11月30日～令和6年3月 毎週木曜日 10:00～11:00 全12回

| | | | | | | |
|-----|-------|------|-------|---------|------|------|
| 回数 | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 | 6回目 |
| 月/日 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | R5.1/11 | 1/18 | 1/25 |
| 回数 | 7回目 | 8回目 | 9回目 | 10回目 | 11回目 | 12回目 |
| 月/日 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 2/29 | 3月/7 |

会場 上越市 板倉農村環境改善センター

内容 トランポビクス(ミニトランポリンを使用した有酸素運動)

対象 一般男女

定員 25名

受講料 6,000円 ※保険料別途

持ち物 水分補給用飲料、内履き、タオル、運動のできる服装

申込み・問合せは、☎FAX(0255-78-3087)により、教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入のうえ、11月26日までに新潟県トランポビクス協会教室担当 あぜがみ 畔上邦子まで申込んでください。

指導者 澁谷 房子

J.T.A 日本トランポビクス協会公認指導員(エグザミナー)

(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者

(公社)日本エアロビック連盟 指導専門委員・エアロビックコーチ