

上越市柿崎総合体育館(かきざきドーム)主催 トランポビクス教室受講生募集のお知らせ

☆「トランポビクス教室」☆

○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 柿崎ドーム

日 時 毎週金曜日 10:00～11:00 通年
12月～3月までの予定

12月	12/1	12/8	12/15	12/22
1月	1/5	1/12	1/19	1/26
2月	2/2	2/9	2/16	——
3月	3/1	3/8	3/15	3/22

会 場 柿崎総合体育館(柿崎ドーム) 新潟県上越市
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 各月4回で2,700円 3回の場合は2,000円(保険料含む)

持ち物 水分補給用飲料、内履き、タオル、運動のできる服装

申し込み・問い合わせは、柿崎ドームへ 025-536-6636
(受講当日に、受付窓口での申し込みでも可能
お試し体験受講が1回可能)

指導者 海野 順子

J.T.A 日本トランポビクス協会公認指導員(マスターコーチ)