

上越市柿崎総合体育館(かきざきドーム)主催

## トランポピクス教室受講生募集のお知らせ

### ☆「トランポピクス教室」☆

- トランポピクスは、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

4月~9月までの予定

4月	4/12	4/19	4/26	——
5月	5/10	5/17	5/24	5/31
6月	6/7	6/14	6/21	6/28
7月	7/5	7/12	7/19	7/26
8月	8/2	8/9	8/23	8/30
9月	9/6	9/13	9/20	9/27

会場 柿崎総合体育館(柿崎ドーム) 新潟県上越市

内容 トランポピクス(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

指導者 海野 順子 J.T.A 日本トランポピクス協会公認指導員(マスターコーチ)

お申し込み・お問い合わせ

柿崎ドームへ TEL 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)

