

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、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 いたくらすスポーツクラブ 新潟県トランポビクス協会

日 時 12月4日～令和8年 3 月 毎週木曜日 10:00～11:00 全 14 回

回数	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	6 回目	7 回目
月／日	12／4	12／11	12／18	R8.1／8	1／15	1／22	1／29
回数	8 回目	9 回目	10 回目	11 回目	12 回目	13 回目	14 回目
月／日	2／5	2／12	2／19	2／26	3／5	3／12	3／19

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 7,000 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、12 月 3 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(エグザミネー)

(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