

## 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 畑上邦子まで申  
込んでください。

---

指導者 濵谷 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