

明けましておめでとうございます。今年も健やかな1年が送れますようにと願うばかりですが、新年早々に日本列島を襲った大地震！怖かったです。津波警報が日本海沿岸に広く出され、お正月気分が吹き飛んでしまいました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

第27回チャレンジエアロ大会開催

～とびだせ春一番！ みんなでトランポビクス！！～

新潟県トランポビクス協会が主催するイベントを、日本トランポビクス協会が地区研修会に位置づけ協力事業として行うものです。運動量の少ない冬期間にその眠っているスポーツ心と何かにチャレンジしたいという新たな気持ち呼び起こすことを目的に開催します。

★日 時:令和6年3月17日(日):9時45分～13時30分(受付開始9時20分)

★会 場:新潟県上越市 板倉農村環境改善センター

★内 容:・レッスン トランポビクス・リレーレッスン 90分

「無理なく楽しく自分の限界にチャレンジ！！」

(インストラクター入れ替わりのリレーレッスン)

・演技発表 トランポビクス・チームチャレンジ

★参加対象:中学生以上の方ならどなたでも

★参加費:大会参加費(当日徴収)

①トランポビクス・リレーレッスン 1人700円

②演技発表:1チーム 1人300円

【演技発表の参加条件】

・参加部門:エアロビクス等の部、トランポビクスの部からなる2部門の参加可能

・チーム編成:3～10名 (演技エリアは、約10m×10mを目安とする)

・演技時間:・エアロビクス(スローエアロビクス)等は1分30秒以上～4分以内とし、

・トランポビクスは3～4分以内とし、演技の中に1分以上連続したウォーキングを入れる

・音楽は、演技する曲のみCDに(1枚に1曲)録音し、チーム名・曲名を明記し提出する

★参加人数:レッスン:70名 演技発表:10チーム(それぞれ定員になり次第締切)

★持ち物:内履き用運動靴、水分補給用飲料、タオル、運動のできる服装、履物入

★新型コロナ感染予防のため、体調に少しでも不安のある方は参加を遠慮してください。

★今回は昼食の用意がありますので、必要な方は事前に申し込んでください。

★申込みについて

体験講習・演技発表とも 3月1日(金)までに、郵送またはメール、ファックス等により、※別紙の第27回チャレンジエアロ大会「参加申込書」に必要事項を記入し、新潟県トランポビクス協会事務局へ申込む。

《新潟県トランポビクス協会 事務局》

〒944-0106 新潟県上越市板倉区沢田 609-2

FAX:0255-78-3068 E-mail: mhst0702@joetsu.ne.jp

日本トランポビクス協会 事務局

〒944-0142 新潟県上越市板倉区高野 1065 番地乙

