

# トランポビクス

VOL. 15

日本トランポビクス協会 会報誌

2025年1月  
発行

明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはご健勝にてご活躍のことと察します。今年も愛好者の方たちと健やかな1年を過ごされますよう祈念いたします。

## 第28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7年3月23日(日):9時45分～14時(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 トランポビクスの部・エアロビクス等の部

★参加対象:16歳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800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:3～20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2分以上～4分以内とする

・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、昼食(斡旋あり)

★申込みについて

レッスン・演技発表とも2月28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28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し込む。

《新潟県トランポビクス協会 事務局》

〒944-0106 上越市板倉区沢田 609-2

FAX:0255-78-3068 E-MAIL:[mhst0702@joetsu.ne.jp](mailto:mhst0702@joetsu.ne.jp)



## § 令和6年度 山形県で開催されたイベント・教室

9月-----→山形県大蔵村「オオクラスポーツクラブ」でトランポビクス愛好者と📷!!



面白写真ですね😊  
(写真提供 沓沢保代さん)

11月----→山形市イベントでトランポビクス😊山形県4人のインストラクターが指導しました。



(写真提供 沓沢保代さん)

## 【お知らせ】

### § トランポビクスフェスティバル開催のお知らせ

令和7年度日本トランポビクス協会40周年記念年事業として「トランポビクスフェスティバル」開催を計画しています!!

開催日：令和7年10月12日（日） 10：30～14：30

場 所：新潟県上越市 板倉農村環境改善センター

- ・教室参加者等経験者のみの参加とします。
- ・実技体験と演技発表を予定しています。詳細につきましては後日改めてお知らせします。

※情報はホームページでもご覧いただけます。