

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(前期)☆

- 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 いたくらすポーツクラブ 新潟県トランポビクス協会
日時 令和6年4月11日～8月8日 毎週木曜日 10:00～11:00 全16回

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
月/日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6
回数	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目
月/日	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8

会場 板倉農村環境改善センター（新潟県上越市板倉区針）
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 20名
受講料 8,000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

教室名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入のうえ、

4月8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
まで申し込んでください。

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

トランポビクスが好きになる！
J.T.A 日本トランポビクス協会ホームページはこちら

