

## 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 12月5日～令和7年3月 毎週木曜日 10:00～11:00 全12回

回数	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月/日	12/5	12/12	12/19	R7.1/9	1/16	1/23
回数	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
月/日	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3月/6

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 6,000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5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