

# 上越市柿崎総合体育館(かきざきドーム)主催 トランポビクス教室受講生募集のお知らせ

## ☆「トランポビクス教室」☆

○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 柿崎ドーム

日 時 毎週金曜日 10:00～11:00 通年  
4月～9月までの予定

4月	4/4	4/11	4/18	4/25
5月	5/2	5/9	5/16	5/23
6月	6/6	6/13	6/20	6/27
7月	7/4	7/11	7/18	7/25
8月	8/1	8/8	8/22	8/29
9月	9/5	9/12	9/19	9/26

会 場 柿崎総合体育館(柿崎ドーム) 新潟県上越市

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 各月4回で2,700円 3回の場合は2,000円(保険料含む)

持ち物 水分補給用飲料、内履き、タオル、運動のできる服装

申し込み・問い合わせは、柿崎ドームへ 025-536-6636  
(受講当日に、受付窓口での申し込みでも可能  
お試し体験受講が1回可能)

---

指導者 海野 順子 J.T.A 日本トランポビクス協会公認指導員(マスターコーチ)