

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)、全身を動かして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7年4月10日～8月7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	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5
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	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7

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)により、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(エグザミナー)

(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