

5月トランポリン教室

トランポリンは普段体験する事の出来ない浮遊感とスリルを楽しむだけでなく「空中感覚」や「体幹」を鍛えるスポーツとしてとても効果的な運動です。

トランポリンは一般的に5分間の運動で1kmのランニングに相当するとも言われており、難しい技が出来なくてもかなりの運動量を確保することができ、アメリカ航空宇宙局(通称 NASA)の宇宙飛行士のトレーニングにも使用されるほどです。

また、空中感覚を養う運動はトランポリンしかなく、野球のダイビングキャッチ、サッカーのヘディング、バスケットボールのリバウンド、バレーボールのアタック等あらゆるスポーツで必ず役に立ちます。

みんなで楽しく体力UP、運動能力UPを目指しましょう!!

◆日時・対象・定員

① 5月11日(日) 年長～小学2年生 8名

② 5月25日(日) 小学3年生～6年生 8名

◆時間 : 各日程とも16:30～17:30(60分間)

◆参加費 : 3,300円(税込)

◆実施場所 : 当クラブ体操場

◆持ち物 : 運動できる服装・タオル・水筒

※裸足でおこないます。

◆内容 : 大トランポリン・ミニトランポリンを使って日常では味わえない空中感覚やスリルを楽しめます。

◆担当コーチ : 佐久間 コーチ



上手になってきたら
技もどんどんレベル
UPしていくよ!!

<申込方法> クラブ受付にて申込書をご記入の上、実施日前日までに参加費をお支払い下さい。

実施日当日のご入金はお受けいたしかねますのでご了承下さい。

電話予約も承っております。電話予約後、5日以内のご入金をお願いいたします。

<申込締切> 実施日前日まで

<キャンセル料> 練習日前日のキャンセルは参加費の50%、練習日当日のキャンセルは参加費の100%をいただきます。

<その他> ご記入頂いた個人情報はご利用上の諸連絡や緊急時の連絡などの目的で使用させていただきます。
尚、管理は当社が責任をもって行います。