



NPO法人 スポレク・エイト 【トランポリン教室】

入会者受付中です♪ (体験料初回無料)



トランポリンの魅力！

トランポリンは、全身運動

遊びのように見えるにもかかわらず、その消費エネルギーは相当な量があり、たった6分間トランポリンを跳ぶだけでなんと1.4kmのジョギングと同じ効果があります。また、サッカーのヘディングやバレーのアタック、バスケのリバウンドなど、様々なスポーツで空中バランス能力が求められます。その空中バランス能力はトランポリンを行うことによって発達させることができます。

一人一人に合わせた指導ができますので初めての方でも安心して参加できます。まずはお気軽に体験にお越しください♪



場所 城山小学校体育館

日時 毎週金曜日 19時半～20時半

準備物 動きやすい服装・飲み物・タオル

【問合せ・申込み先】 NPO法人 スポレク・エイト ☎096-200-8014 ✉office@sporec8.jp