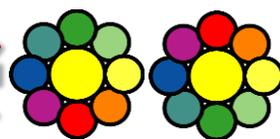


初心者トランポリン体験会



全身の筋肉を使って跳ぶトランポリンは、空中動作によって子どもの発育・発達に重要な調整力
(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高める運動です。

また、ピョンピョンと跳ねる動きは、人が喜ぶ・楽しい時と同じで、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

今回はトランポリンの基礎動作を体験していただきます！

体験内容【歩く・止まる・グーパージャンプ・ひねりジャンプ・おしり跳び・ひざ跳び・連続技など】

日程	10月5日 (金)	10月26日 (金)
対象	小学1年生～小学6年生	
時間	17時15分～18時30分 (75分)	
場所	江戸川区総合体育館 / 主競技場	
定員	各30名	
持ち物	運動しやすい服装、靴下、飲み物	
受講料	800円 (当日総合受付にてお支払いください)	
申込方法	9月20日 (木) 10時から総合体育館受付またはお電話にて申込開始。 定員になり次第締め切りとさせていただきます。	
その他	*手足の爪は短く切ってきてください。 *髪留めやピンなどは引っ掛かりやすいので外していただきます。 *服装について・・・ファスナーやボタンのついている服はなるべくお控えください。	
申込 問合せ	江戸川区総合体育館 電話 03-3653-7441	
協力	江戸川区トランポリン連盟	

