

# 総体トランポリン教室

跳ぶ！跳ねる！楽しい！全身運動のトランポリンは子どもの発育に必要な調整力（素早さ、スムーズさ、バランス力）を養えます。体幹を鍛えることで姿勢の改善にもつながります。江戸川区トランポリン連盟の指導者が丁寧に指導いたします。

- ◆ 日程 9/24・10/22・11/26・12/24・1/28・2/25・3/25の各金曜日  
※ご都合の良い日程で申込できます
- ◆ 時間 ① 小学生対象19:00~20:00 ② 中学生以上対象20:15~21:30
- ◆ 場所 江戸川区総合体育館/主競技場
- ◆ 定員 各回20名（先着順・定員に達し次第締め切り）
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、靴下、飲み物
- ◆ 受講料 各回 ① 小学生500円 ② 中学生以上800円
- ◆ 申込方法 WEBでの申し込みになります  
※教室実施日の1週間前までに受講料のお支払をお願い致します  
\*手足の爪は短く切ってください。  
\*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。
- ◆ 問い合わせ 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

