



総体トランポリン教室

脂肪燃焼効果、ストレス解消効果、姿勢改善効果、調整力（運動中の身体の使い方）に期待
本格的なトランポリンを使って手軽に運動しませんか！？

- ◆ **日 程** 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/16、10/28、11/25、12/23
1/27、2/24、3/24 各金曜日 **※ご都合の良い日程で申込できます**
- ◆ **時 間** ① 障害者クラス (小学生～高校生) 18:45～19:45 ② 中学生以上クラス 20:00～21:15
※中学生の参加は保護者の付き添いが必要です
- ◆ **定 員** ①10名 ②20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** ① 障害者クラス 無料 ② 中学生以上800円/各回
- ◆ **申込方法** **3/25 (金) 10時から総合体育館HPにてWEB申込受付開始**
※WEB申込についてのご相談は電話もしくは受付窓口にお問合せください
- ◆ **協 力** 江戸川区トランポリン連盟
- ◆ **問合せ** 総合体育館 電話 03-3653-7441

**開催日の10時より
翌月のお申込が
できます★**



WEB申込はこちら

