

# 総体トランポリン教室



**脂肪燃焼効果、ストレス解消、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！？

**日時：12月23日（金）**  
**次回は1月27日（金）**

小中学生の方は  
**保護者の同伴が**  
必要になります

◆ 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  
20：10～21：30

◆ 定員

① 10名 ② 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

① 障害者クラス 無料 ② 中学生以上800円/各回 ※当日支払いとなります

◆ 申込開始

**11月25日（金）10時～** 次回申込日：**12月23日（金）10時～**

\*WEB申込みについてのご相談は電話もしくは窓口にてお問合せ下さい

◆ 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

WEB申込みはこちら

