

おとなの方大募集!!

総体トランポリン教室

跳ぶ！ 跳ねる！ 楽しい！

トランポリン5分間＝ゆっくりジョギング1Km

バランスを取りながら全身の筋肉を使うので運動消費も効率が良いです
みなさんでワイワイ楽しみながら運動してみませんか(*´▽`)

*** 日程 *** 8/21・9/25・10/23・11/27・12/18
1/22・2/26・3/26 各金曜日

**空があれば
当日でもOK!**

*** 時間 *** 20:10～21:30(中学生以上からの対象)

*** 費用 *** 800円(1週間前まで) *** 定員 *** 各回20名(先着順)

*** 申込方法 *** お電話又は窓口にて
開催日の10時より翌月のお申込みができます

江戸川区総合体育館 TEL3653-7441