

# トランポリンからだジャンプ 1 DAY LESSON

## からだジャンプ®とは

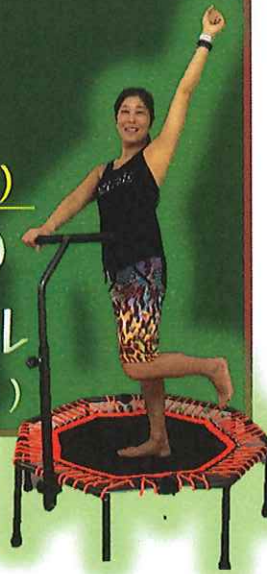
トランポリンを使って、筋力・バランス・コーディネーション・心肺機能向上・リズム感の要素を取り入れたプログラムです

講師：岡 享子先生  
料金：500円/回

(当日窓口でお支払いください)

定員：10名(先着)

持ち物：飲み物・タオル  
(裸足または靴下を履いて行います)



## レッスンの流れ

10:00：準備  
↓  
10:05：レッスン開始  
↓  
↓  
10:50：片付け  
↓  
終了

## 参加方法：

**2日前の(火)までに**

窓口・お電話もしくは

Google フォームからの予約が必要です

## 開催日：

2024年 4月							2024年 5月							2024年 6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29
28	29	30					26	27	28	29	30	31		30						

主催：(株)セイカスポーツセンター 共催：三芳町