

運動神経は 10 歳までが勝負!?

身体メンテナンスで衰え知らず!?

2019年9月1日

トランポリン体育教室

こどもクラス

シニアクラス

支援クラス

とび箱やてつ棒、マット運動、バランスボールに加えて
それだけでは十分に鍛えることができない機能を
トランポリンを活用することで向上させていきます。



自由に参加! 体験会スケジュール

8月の毎週水・金・土・日曜日

※8月17日土曜日はお休みします。

第1部 10:00 ~ 13:00 第2部 14:00 ~ 17:00

持ち物: 運動できる服装、タオル、お飲み物 ※裸足で行います。



◆先生紹介◆

鈴木 晶子 (すずき しょうこ)

NPO 法人ファミリートランポリンクラブ理事長

トランポリンコーチ・審判

トランポリン公認指導者養成講師

中級障がい者スポーツ指導員

中国政府認定気功指導員

日本スポーツクラブ協会公認

介護予防スペシャリスト・こども身体運動発達指導士

健康運動実践指導者



お知らせ トランポリン体育教室 2019年9月1日スタート

運動神経は10歳までに決まる?! 楽しく運動機能を発達させましょう!

いつまでも若々しい身体を!
認知症予防・けが防止に!!

できる身体!
運動機能と脳神経系を
トレーニング!!

	親子体操教室 (週1回)	園児からだ教室 (週1回)	園児からだ教室 (週2回)	子ども体育教室 (週1回)	子ども体育教室 (週2回)	シニアからだ教室 (朝活)	シニアからだ教室 (夕活)	チャレンジからだ教室 (支援クラス)
対象	3歳までの 歩ける幼児と ママ <small>※ご相談可能です。</small>	未就学児 (3歳から)		小学校1年生~4年生		50歳代~80歳代		障がいのある方
曜日	水	水	火・土	水	火・土	水	金	土
時間	12:45~ 13:45	15:30~16:30		16:45~17:45		10:30~11:30	18:30~19:30	10:30~11:30
定員	10名	20名		20名		20名		10名
初回事務手数料	¥2,000	¥2,000		¥2,000		¥2,000		¥2,000
月額	¥6,000	¥5,800	¥7,800	¥5,800	¥7,800	¥5,000 ジム会員¥4,000		¥5,800
トランポリン	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
バランスボール	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	▲
とび箱	✓	✓	✓	✓	✓	—	—	—
鉄棒	✓	✓	✓	✓	✓	—	—	—
マット運動	✓	✓	✓	✓	✓	—	—	—

空中動作(エアリアル)トレーニングができるトランポリンは、脳の神経系トレーニングができます。四つんばいや寝たまま、長座姿勢等、様々なポーズで跳ぶことで脳と身体の動きが空中で自然に統合されますので感覚統合訓練になるばかりか、バランス感覚、筋力、インナーマッスルや体幹力の向上が期待できます。

ご入会に必要なもの

事務手数料	月謝2ヶ月分	現金又は クレジットカード
2,000円(税抜)	1日からスタート →2ヶ月分 16日からスタート →1.5ヶ月分	

ご入会の流れ

申込書の記入

規約を確認必要書類に記入
①入会同意書 ②入会申込書
③口座振替依頼書

重要事項のご案内

規約やハウスルール
事務手続きなど重要事項に
ついてご説明いたします。

諸費用お預かり

月会費と会員カード発行手数料を
現金もしくはクレジットカードにて
お支払いいただきます。

カード発行

仮カードをお渡しいたします。
正カードは後日、
お引換いたします。