

トランポリン 教室体験会

IN サントムーン柿田川

- ① セントラルコート1階
- ② a-fit 2階

参加費
無料

8月15(金)16(土)17(日)

【時間】11:00-18:00

スペシャルゲスト



海野 大透選手
(日本体操協会トランポリン講師)

8/16 (土)

- ① 14:00~14:45
- ② 15:00~15:45

体験予約はこちらから



※上記①会場のみ事前予約制です。

●持ち物：飲み物、汗拭きタオル

a-fit
A-Life Design Fitness

お問合せ：055-957-1155

トランポリンの効果



足が速くなる

足を伸ばしながらジャンプすることで床反力を感じることができ足が速くなります
またジャンプ力も向上します



バランス能力が向上

不安定な空中で正しい姿勢を維持するためにインナーマッスルが働き
どんなスポーツにでも適応できる
バランス能力とケガをしづらい身体になります



脳が鍛えられる

不安定な場所に着地することは難しく
身体をコントロールするために瞬発的な
集中力や判断力が必要となり脳が鍛えられます



身体操作能力の向上

ボールを空中でキャッチしたり縄跳びを
跳んだり不安定な空中で道具を扱うことで様々な
スポーツ競技に適応できる
身体操作能力の向上が期待できます