

はじめての^{たいけん}トランポ・ロビックス体験!!!

トランポ・ロビックスってなに??



トランポ・ロビックスとはミニトランポリンの上で行う有酸素運動です。足腰への負担が少なく、短時間で汗をかく事ができます。楽しい音楽に合わせてウォーキングからジャンピングまで自分の体力に合わせて出来る運動ですので、誰でも楽しむ事ができます。

日程：平成27年 8月28日（金）
時間：10：00～11：00（1時間）
内容：トランポ・ロビックス体験♪♪
定員：20名（先着順）
参加費：**無料**
持ち物：上履き、タオル、飲み物
対象：小学校1年生～6年生



☆**申込期間：7月13日（月）～**☆

はじめての方、お友達でのご参加大歓迎!!!

みなでわいわいトランポ・ロビックスを楽しみましょう!

講師：兵庫県トランポ・ロビックス協会
本部理事 末積麻美

☆申込方法☆

受講希望の方は、直接来館か電話・FAXでも受付ます。FAXの場合は名前、性別、年齢、電話番号をご記入の上、垂水体育館までお送り下さい。

〒655-0033 垂水区旭が丘2丁目1-22
TEL 709-6262 FAX 709-6263

神戸市立 垂水体育館