

ミニトランポリン 体験教室



トランポリンでジャンプすることにより、脚力・体幹の筋力・空

中でのバランス感覚を養い強化を図ることができます。また、



運動を楽しみ習慣づけることを目的としたプログラムです。

日時：平成30年5月6日（日）

① 9:30～10:00 ② 10:15～10:45 ③ 11:00～11:30 ④ 11:45～12:15

場所：上井草スポーツセンター 1階 小体育室

内容：トランポリンの基本姿勢・ジャンプの仕方・着地の姿勢

対象：杉並区在住・在勤・在学の3歳～小学4年生

① 小学3年・4年 ② 4歳～未就学児 ③ 小学1年・2年 ④ 3歳・4歳

定員：各回8名 料金：610円

持ち物：運動に適した服装、汗拭きタオル、飲み物（室内シューズは必要ありません）

申込み方法：お電話または直接、上井草スポーツセンターへ（3390-5707）

4月15日（日）9:00より4月21日（土）まで区内在

住・在勤・在学の方優先

4月22日（日）以降空きのある場合は、区外の方も申込み可能です。

上井草スポーツセンター