

《専門教室》

はじめよう！

トランポ・ロビックス



トランポリンを使ったエア・ロビックス（有酸素運動）です。

ひざ・腰への負担が少なく、バランス感覚を鍛えます。

いつでも、どこでも、だれでも気軽に行える心身にとっても優しいスポーツです。

幼児からシニアまで幅広く楽しめます。みなさんも一度体験してみませんか♪

日 時 **9月14日(月)** 両日とも
10月26日(月) 午後6時～7時30分

場 所 細川町公民館 体育館

講 師 兵庫県トランポ・ロビックス協会 山本 孝代さん

対 象 幼児(保護者同伴)～成人男女 12名程度

※細川町民の方に限ります。

持ち物 動きやすい服装・体育館シューズ・タオル
飲み物(水分補給用)

参加費 無 料

申込締切 9月5日(土)

※お問い合わせ・申し込み

細川町公民館 Tel 86-2059 Fax 86-2870



き り と り

名 前	
住 所	細川町
連絡先	