

須坂市は、2028 年国民スポーツ大会 トランポリン競技の開催地です！



須坂トランポリン教室

市では馴染みのないトランポリン。「跳べば、跳ぶほど、楽しい・おもしろい」を体験しよう！

トランポリンは、普段味わうことのできない空中感覚や空中動作を楽しむことができます。トランポリンを通じて得られる運動の楽しさや効果が、全てのスポーツの基礎づくりになり、運動能力の向上が期待できます。日常生活に必要な体幹力や脚力など、筋力やバランス感覚を養うことも期待できます。

「運動が苦手」というお子さまでも、気軽に、楽しみながら体幹力が培われていくスポーツです。

本トランポリン教室は、日本体操協会制定の段階練習表に沿って、安全に、かつ、個々のペースで練習していきます。是非、ご参加お待ちしております。

※ 申込みの際は、お手数をおかけいたしますが、下記ホームページからお申込みをお願いいたします。
<https://suzaka-trampoline.studio.site>



主催：長野 NATS トランポリンクラブ
共催：須坂市

[開催日程]

2023 年 6 月 20 日(火) ～ 2023 年 8 月 8 日(火)
毎週火曜日

[開催場所]

須坂勤労青少年体育センター
(須坂市臥竜 6 丁目 25 番 2 号)

[講師]

公益財団法人 日本体操協会 トランポリンコーチ

クラス(1)	楽しくトランポリン
対象	5 歳以上
定員	20 名
時間	毎週火曜日 18:40-19:40
回数 / 期	全 8 回 (6/20,6/27,7/4,7/11,7/18,7/25,8/1,8/8)
参加費	5,000 円/名

クラス(2)	基礎トランポリン(体幹を鍛えよう)
対象	16 歳以上
定員	20 名
時間	毎週火曜日 19:50-20:50
回数 / 期	全 8 回 (6/20,6/27,7/4,7/11,7/18,7/25,8/1,8/8)
参加費	5,000 円/名

[応募期間]

2023 年 5 月 22 日(月)～2023 年 6 月 13 日(火)迄

定員になり次第受付終了となります。