

NPO法人 おおがたスポーツクラブの教室情報 (平成29年度 4月版)

# トランポビクスで健康・笑顔

日頃、何かに挑戦したいと思っているあなた！

運動不足のあなたへ！

ご自分の健康増進のため軽めの運動で体力づくりはいかがですか。

トランポビクス(有酸素運動)は、ミニトランポリン(直径86cm、高さ20cm)を取り入れもので、誰もが簡単に気軽に楽しく、しかも短時間でできるエアロビクスとして注目を集めています。

日本トランポビクス協会指導員がやさしく指導いたします。



膝や腰の負担を最大70~80%軽減  
楽しく体を動かし心身ともにリフレッシュ!

種目	期間	場所・時間	対象者
トランポビクス	4月6日(木)から 毎週木曜日	大潟地区公民館 20時から21時まで	年齢・性別問わず、どなたでも大歓迎！ 定員20名

- ☆ **服装** 運動のできる服装、タオル、運動靴、水分補給のための飲み物、その他必要と思われるもの。  
※ミニトランポリン(器具)はクラブで用意します。もちろんご持参OKです。
- ☆ **参加をご希望される方** 当クラブへの入会をお勧めします。(参加費が割安になります。又、傷害保険が自動的に付帯されます。) なお、クラブ会費及び参加費は下記(表)のとおりです。
- ☆ **申し込み方法** お電話で申し込まれるか、又は様式は自由としますが住所・氏名・年齢・連絡先電話番号を記入のうえクラブ事務局まで提出してください。FAXもOKです。
- ☆ **申込・問合わせ先** NPO法人 おおがたスポーツクラブ 事務局  
大潟区岩野古新田 657-1 大潟体育センター内 ☎・FAX 025-534-6270  
☎の場合は火曜～金曜日の午前9時30分から午後3時30分までにお問い合わせいたします。
- ☆ **期限** 特に設けません。いつでも門戸は開いております。但し定員に達し次第締め切ります。
- ☆ **スポーツクラブ会費・傷害保険料** (スポーツクラブの他の種目にも有効です。)

年齢区分	年会費	傷害保険料(年額)	合計額	備考
中学生以下	600円	400円	1,000円	非会員の方は傷害保険には加入できませんのでご承知ください。
65歳以下	1,500円	500円	2,000円	
65歳以上	1,000円	500円	1,500円	

- ☆ **参加費** スポーツクラブ会員の場合 月額 2,200円、非会員の場合 月額 2,700円 (参加費はクラブ側の責により中止以外はお返しいたしません。月の途中参加でも回数割はいたしません。)

- ☆ **参加者は、当該教室の参加初日にクラブ会費及び参加費をご持参ください。**