

たのしいトランポピクス (2期)



☆内 容 エアロビクスに円形のトランポピクスを取り入れたエクササイズで、音楽によってストレッチ体操・筋力トレーニング・ウォーキングなどを行います

☆開催回数 10回

☆開催日時 令和2年9月12日～12月12日 土曜日 9:40～10:50

9月							10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5				1	2	3		1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

●・・・開催日

☆開催会場 大山社会体育館 スタジオ (富山市花崎 378)

☆対 象 一般

☆募集人員 10名 ※応募多数の場合は抽選します

☆受講料 4,000円 (10回)

☆講師 竹田 直美氏 (日本トランポピクス協会認定コーチ)

☆申込方法 ①エントリー受付 令和2年8月5日(水)～8月19日(水)

富山市体育協会ホームページからお申込み下さい

<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

②結果案内 令和2年8月20日(木)

全員にメールで結果をご案内します

③その他 受講決定の方には、詳細を郵送します。

☆お問い合わせ先☆

(公財)富山市体育協会

大山総合体育センター (スポールおおやまクラブ)

富山市花崎 386 TEL076-483-0059