

健康トランポリンクラス

大人のためのトランポリンクラスです。トランポリンで楽しく運動し、
体幹トレーニング・足腰の強化・運動不足解消しましょう！



しっかり準備運動をした後、トランポリン上での基本的なジャンプから
様々な形での跳ね方、柔らかいマットに向かってのジャンプ、レベルに
応じて トランポリン上での逆立ちや宙返りなどのアクロバットも取り入れ
ていきます

日時 11月

第1・2週 火・木 10:30~11:20

第3・4週 水・金 10:30~11:20

場所 OKB 体操アリーナ メインアリーナ

料金 一回¥1000



インストラクター

出来田 和哉(できた かずや)

プロフィール

国士舘大学体育学部卒業後、デンマークで3年間 体操を学び その後、シルク・ド・ソレイユ Micheal Jackson The immortal World tour , OV0 などに日本人アーティスト アクロバットパフォーマーとして世界中で公演。その後、帰国し当クラブで指導者、選手として活動中