

# アクティブ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、体感トレーニング  
足腰の強化・運動不足を解消しましょう！

しっかり準備運動をした後、トランポリンでの  
基本的な跳び方、レベルに応じて  
様々な技にチャレンジします。

1月開催日

**8日・15日・22日・29日（金曜日）**

時間 10:30~11:20

開催場所 OKB体操アリーナ メインアリーナ

レッスン料金 1回 1,000円（税込）

持ち物 タオル・飲み物