

アクシス体操教室

トランポリンクラス

9月から

金曜日開講

①16:45～17:45 ②18:40～19:40

各時間定員8名

トランポリンは10歳までに行われるバランスの良い筋肉の形成に適した最強の有酸素運動で野球、サッカー、バスケットボール、バレーボール、スノーボードなど多くのスポーツの体幹トレーニングに使われています。

☐コーススケジュール☐

☐幼児～小学一年生

火水木金曜日:16:45～17:45

土曜日: 9:30～10:30

日曜日:16:00～17:00

☐小学二年生～中学生

火水木金曜日:18:40～19:40

土曜日:10:45～11:40

日曜日:17:30～18:30

☐大人コース

火曜日:10:30～11:30

土曜日:16:00～17:00

☐カンガルーコース(障がい者)

日曜日:13:30～14:30

申込受付中

こちらのQRコードを→
お読みの上お問合せ
ください



☐所在地☐

アクシス体操教室

〒395-0807

飯田市鼎切石5121-17