

なまえ

オオノ ジュンコ
大野 純子

分類番号 999

分類番号

分類番号

講座内容

『トランポリンウォーク』

1. ストレッチ、筋力トレーニング
2. トランポリン上でウォーキング
3. クールダウン



開講できる日、時間帯

火・水・木曜日 午後1時30分～（1レッスン：1時間15分）

指導料

1レッスン（トランポリン使用料込み）
5,000円

材料費

なし

実績、資格

トランポリンウォーク協会所属

【実績】トランポリンウォーク…関市生涯学習講座講師
フラダンス…関市・小牧市・春日井市・大口町 生涯学習講座講師

受講生のみなさんへ

1人用のトランポリンの上でウォーキングをします。
有酸素運動をしながら、筋力・体幹を育てましょう。

備考