

／ 普段味わうことのできない空中感覚や動作を体験しよう ／

トランポリン教室

トランポリンは全身の筋肉を使って跳ぶ全身運動です。
楽しみながら体幹を鍛え、運動能力を高めることができます。
オリンピック公式器具を用いて、元日本代表コーチや国内
トップレベルの日本体育大学の選手が安全に指導します!



① 日 時 11月11日(土) ② 11月18日(土)
③ 2月17日(土) ④ 2月24日(土)
9:30 ~ 10:30

・連続講座ではありません
すべて同じ内容です
・一人一回のみ
・前学期に参加された方は
ご遠慮願います

会場 東京・世田谷キャンパス トランポリン場
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象 小学生、中学生、高校生

定員 各回30名

受講料 1,000円(小学生500円)

申込受付 ①② 10/11(水)9:00から11/1(水)まで
③④ 1/17(水)9:00から 2/7(水)まで

予定プログラム

- ① 準備体操
- ② 着地方法と姿勢
- ③ 様々なジャンプ
- ④ 選手の演技披露

受付はホームページのみ
先着順!!
定員に達し次第、締切



日本体育大学
体育学部 准教授
山崎 博和

申込はこちら



主催/日本体育大学社会貢献推進機構 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 ☎ 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く



公開講座ページ