

トランポビクス 菊川

トランポビクスとは、一人用の小さなトランポリンの上で行う体にやさしい運動です。音楽に合わせて基本のウォーキング（有酸素運動）から筋肉トレーニングやストレッチまで様々な健康増進運動を行います。

ただいま会員募集中です。

月2回掛川より先生に来ていただいて、1時間半ほどレッスンをしています。また、2年に1回県大会があり、毎回300名ほど集まり、全員で運動やゲームを行います。 昨年は8月に掛川のサンリーナで行いました。

◇ 練習日： 第2・第4金曜日 10:00～11:30

◇ 会費： 月額 1,000円 体験レッスンは無料です。
ぜひ参加してみてください。

◇ 講師： 柴田 知子 先生

◇ 会員数： 8名

◇ 連絡先： 村松和代 36-2945

トランポリンと聞いて「ジャンプするスポーツ」と考える方が多いと思いますが、トランポビクスはトランポリンとエアロビクスを結びつけたウォーキングを基本とした気軽に楽しめる運動です。 体力に自信のない方、高齢の方も自分のレベルに合わせて行うことができます。 体重の70～80%の衝撃を吸収するので、足や腰にかかる負担を軽減し、弾む動きは脂肪燃焼効果が高いとされており、生活習慣病の予防・改善が期待されています。 また、バランス感覚が身につく転倒防止にも繋がります。

以 上