

NTC体操教室（月額制）

時間		月	火	水		木	金	時間	土
16	16:00~16:50	トランポリン 教室	トランポリン 体操教室	トランポリン 教室	子ども アクロバット教室	トランポリン 教室	トランポリン 教室	16:00~16:50	トランポリン 教室
	16:20~17:10			子ども アクロバット教室					
17	17:00~17:50	トランポリン 教室	トランポリン 教室	トランポリン 教室	子ども アクロバット教室	トランポリン 教室	トランポリン 教室	17:00~17:50	トランポリン 教室
	17:20~18:10			子ども アクロバット教室					

トランポリン教室	トランポリン競技のルールに基づき基礎から楽しくレッスンを行います。体幹がかなり鍛えられ、運動を苦手とするお子様や大人の運動不足、ストレス解消にとてもおすすめです。様々な感覚が身に付き身体能力は向上します。 (4歳から大人)
トランポリン体操教室	トランポリン、学校体育のマット運動、跳び箱、鉄棒を基本から練習していきます。 集団レッスンを行います。 (5歳から小学生)
子ども アクロバット教室	器械体操の床運動クラスです。柔軟、体操ならではのトレーニングを行い、転回、側転、ロンダート、バク転や宙返りの習得を目指すクラスになります。 (年長から小中学生)
トランポリンが上手になると選手育成クラスもありますし、初心者から大会出場も可能です！	

空き状況等、NTC体操教室の公式LINEからお問い合わせください！