

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 教室	子ども アクロバット教室	トランポリン 教室		16:00~16:50	トランポリン 教室
		16:20~17: :10		トランポリン 体操教室	子ども アクロバット教室			トラン ポリン 教室		
17	17:00~ 17:50		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		17:00~17:50	トランポリン 教室
		17:20~18: :10		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 体操教 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、ストレス解消にとってもおすすめです。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！