

# NTC体操教室（月額制）

| 時間 |                 |                 | 月            | 火              | 水                  |              | 木                  | 金            |                        | 時間                     | 土           |              |
|----|-----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------|------------------------|------------------------|-------------|--------------|
| 16 | 16：00～<br>16：50 |                 | トランポリン<br>教室 |                |                    | トランポリン<br>教室 | 基礎<br>タンブリング<br>教室 | トランポリン<br>教室 |                        |                        | 16：00～16：50 | トランポリン<br>教室 |
|    |                 | 16:20～17<br>:10 |              | トランポリン<br>体操教室 | 基礎<br>タンブリング<br>教室 |              |                    |              | トラン<br>ポリン<br>教室       | 基礎<br>タンブリン<br>グ<br>教室 |             |              |
| 17 | 17：00～<br>17：50 |                 | トランポリン<br>教室 |                |                    | トランポリン<br>教室 | 基礎<br>タンブリング<br>教室 | トランポリン<br>教室 |                        |                        | 17：00～17：50 | トランポリン<br>教室 |
|    |                 | 17:20～18<br>:10 |              | トランポリン<br>教室   | 基礎<br>タンブリング<br>教室 |              |                    |              | トラン<br>ポリン<br>体操<br>教室 | 基礎<br>タンブリン<br>グ<br>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<br>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。<br><b>（4歳から大人）</b> |
| 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。<br>集団レッスンを行います。 <b>（5歳から小学生）</b>                                                        |
| 基礎タンブリング<br>教室                             | 器械体操の床運動クラスです。体操ならではのトレーニングを行い、将来的にバク転や宙返りの習得を目指すための基本的なマッ<br>ト運動のレッスンを行います。 <b>（年長から小中学生）</b>                                 |
| 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！**