



陽だまりカレッジ お試し企画第2弾

# トランポビクス

陽だまりカレッジのこの講座を特別価格でご案内！  
この機会にお試しください

名古屋センター 3月18日(水)

時間 14時～15時

トランポリン レンタル料 ￥300

【持ち物】 室内用運動靴 飲み物 タオル  
運動できる服装

通常価格のレッスン日も多数あり。裏面ご覧ください  
お試し価格でもこの講座の体験はお一人様一回限り

お試し価格でのこの講座の体験は、お一人様一回限り

500  
円  
/ class  
お試し価格

初めての方  
お待ちしております

未組合員でも  
500円です

申込み  
お問合せ 052-899-0770

お申込はこちらからできます→→→→

生活クラブ愛知 陽だまりカレッジ



# トランポビクス

ウォーキング用のミニトランポリンの上で歩きます。

体幹も整い、全身の血流が良くなり、体も軽くなります。

腰やひざにかかる負担が小さく、楽しくウォーキングできます。

## 受講者の声

- 姿勢が良くなり、体力の基礎ができた。
- 骨密度が上がってうれしい。
- コレステロール値が下がり、体の調子もいいです。
- 組合員の集まりで和気あいあいと楽しめます。
- 有酸素運動なので、ムリなく、身体を動かせます。
- 運動しながら、足の指から手の指、頭を使うので認知症の予防にも！？

今後のスケジュール お試し価格 500 と 通常価格のレッスンがあるよ

**名古屋センター** 2/18(火) 2/25(火) 3/3(火) 3/11(水) 3/17(火)

**3/18(水)のみ 500 14:00~15:00**

3/24(火) 3/31(火)

14:00~15:30

一回 1500円

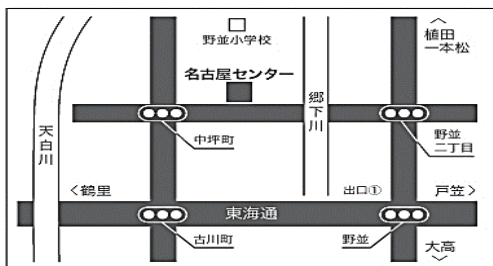
3回 4000円(先行予約)

トランポリンレンタル料 300円

定員：各10名 締切：開催日の7日前(締切後でも定員まで受講可能)

## ●名古屋センター

名古屋市天白区野並 1-120



・地下鉄[野並駅]下車①番出口すぐを川沿いに川上に向かって進み、1つ目の信号を左折し右手 **P**あり (徒歩約6分)

講習費等は共同購入代金と共に自動引き落としになります。  
申込み後のキャンセルは所定のキャンセル料を申し受けます。  
締切日までにキャンセルした場合は無料です。  
締切後、開催日前日のキャンセルは講習費の50%を頂きます。  
講座の当日キャンセルは講習費を100%頂きます。  
組合員の家族や親、兄弟までは組合員価格で受講出来ます。