



Slackline Seminar

スラックラインセミナー

～DATE～

- ・ 2019年2月17日(日)
- ・ 2019年3月3日(日)
- ・ 2019年3月17日(日)

①初級クラス 10:00～11:00

②中級クラス 11:20～12:40

～HOW TO～

スラックラインは5cm幅のナイロン製のベルト上を歩いたり跳んだり回転したりするスポーツで、2007年にドイツで生まれました。体幹トレーニングなどに用いられ、フィットネス、リハビリ、さらにはオリンピック選手のトレーニングにも使われています。

～DETAILS～

対象:①小学生以上の初心者
②スラックライン上を5歩以上安定して歩ける方
内容:①スラックラインの基礎・基本
②スラックラインの基本と座るなどの応用動作
※3日間とも共通
場所:浦安市総合体育館 5階会議室
定員:各日程各クラス先着15名(事前申込制)
申込:1/15(火)よりEメールにてお申し込みください。
【記載事項】
事業名、希望日、希望クラス(①or②)、
氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号
申込先:u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp



PRICE

1日1クラス 1,000円

浦安市運動公園総合体育館
千葉県浦安市舞浜2番地27 TEL:047-355-1110

