

トランポリンスクール

トレーニングコース

体力向上・免疫力向上をめざしてトランポリンで
体をいっぱい動かして元気なからだをつくりましょう！

クラス	開催日	時間	レッスン料	定員	対象	
HOP CLASS	毎週 月火曜	15:20~16:20	A月 6,400円 B月 4,800円 ※裏面カレンダーにて確認願います ※体験は1,000円(1回のみ)	6人	未就学児 (4歳~)	トランポリンに慣れよう！ 楽しく遊びを交えながら、一からトランポリンを練習していきます！
STEP CLASS	毎週 月火曜	16:35~17:35		8人	未就学児 ~ 小学生低学年	トランポリンを跳んで、楽しんで！ 幼少期の体づくりをしていきます！基礎の技にも挑戦していきます！
JUMP CLASS	毎週 月火曜	17:50~18:50		8人	小学生 ~	空中感覚を養おう！ 体の使い方を意識して基礎の技から応用の技まで幅広く練習していきます！
BACK FLIP CLASS	毎週 月曜	19:00~20:00		5人	小学生~ 大人	憧れの宙返りに挑戦します！ ビットを使ったり、補助をしたりと段階を踏んで、最終的には1人で宙返りをできるように練習していきます！
PERSONAL GROUP LESSON	随時	要相談 1時間		トランポリン利用料 + 2,000円/人 1,500円/人	1人 2~3人	小学生 ~ 大人

コーチ 中尾一貴



3歳から体操を始め、今も現役で体操の選手をしています。
シルクドソレイユのアーティストを目指しているので体操だけではなく、トランポリンやアクロバットなど幅広く練習に取り組んでいきます。

コーチ 鈴木涼真



バク宙にあこがれ体操を始めました。体操の練習の一環で始めたトランポリンに現在もハマってます。
大学では児童・障がい児の研究を行っています。
子供に寄り添い、一緒に楽しめるレッスンを目指します。

トランポリンは運動効率の良い全身運動です。楽しく体幹トレーニングに成りますよ。

大人が軽めに5分跳び続けて60Kcal*1でした。ジョギング*2の1.3~1.8倍程度の運動量です。

寒い時期だからこそ体を動かしてインフルやコロナに負けないよう免疫力アップをめざしましょう。

*1: apple watchでの実測値なのでバラツキ・個人差は？です。

*2: 体重やスピードで変わりますが一般的にジョギングのペースで30分間走る場合、200~280kcal程度消費と言われています。

トランポリンハウス
FUNNY BONE

豊田市日南町 1-48
0565-47-5155

2021年度 年間カレンダー

2021 **4** A April

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2021 **5** A May

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021 **6** A June

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2021 **7** A July

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2021 **8** A August

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2021 **9** B September

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021 **10** A October

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2021 **11** A November

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2021 **12** A December

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022 **1** B January

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2022 **2** A February

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2022 **3** A March

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※黄色: スクール開催日
 ※土日赤丸: 終日面貸し
 ※黒色: 定休・連休予定日