

トランポリン教室

指定管理者：（公財）鳥取県スポーツ協会
鳥取県立倉吉体育文化会館

トランポリンを跳ぶことで全身の筋肉が連動して動き、姿勢をキープしようと体幹トレーニングとしての効果もあります。初めての方でもレベルに合わせて楽しみながら反射神経・集中力アップにつながる運動を行い、空中でのバランス感覚養成、ダイエット効果や体力づくりを狙います。本格的なトランポリンで競技体験できるチャンスです。みんなで体験してみましょう。

【指導員】 鳥取県体操協会トランポリン普及指導員、倉吉体育文化会館指導員

【開催日】 9月7日（日）

【時 間】 9時から12時

【対 象】 小学生以上

【参加料】 505円（※保険料別）

【定 員】 10名

【申 込】 令和7年8月10日（日）正午より受け付けます。

定員に達し次第募集を終了します。

鳥取県立倉吉体育文化会館窓口、電話0858-26-4441



【その他】 スポーツ保険に未加入の方は、開催日の1週間前までにお申し込みをお願いします。

令和7年度スポーツ安全保険料

【 高校生から65歳以下：1,850円 65歳以上：1,200円
中学生以下：800円 】

- ・第1回（8/10）参加者で保険料支払い済みの方は保険料不要です。
- ・参加料の返金につきましては、病気・怪我・転勤・妊娠等、やむをえない場合で教室参加日前日までに申請があったものにかぎり返金します。
- ・保険につきましては原則返金できませんのでご了承ください。
- ・返金の際には、申込時の領収書が必要となりますので大切に保管ください。