

いわきっずクラブ エアートランポリン体験教室

スポーツリズムトレーニングや
エアートランポリンを使って、
バランス感覚や体幹を鍛える跳び方を
教えていただきました



10月4日(水)
参加者 28人

講師はアクシススポーツクラブ玉山貴宏先生とスタッフの方

リズムに乗って
ジャンプ!ジャンプ!ジャンプ!



1 まずはスポーツリズムトレーニング リズムに乗って跳ぶ感覚をつかみます

2つぎは、
ストレッチで
体を
ほぐします



いてててて・・・



3 そしていよいよ本番! エアートランポリン



とりゃ～～!



うでを回してとぶよ～

ジャ～～～ンプ!!



先生のかっこいい前方宙返り
動画でご紹介できないのが
残念です...
スピード感だけお伝えします

