

# 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

