

# トランポリン教室

豊島区立南長崎スポーツセンター

楽しみながら体力作り!

跳ぶ感覚って不思議~!

月3回  
日時 水曜日

- ◆12:30~13:20/ 成人
- ◆13:30~14:20/ 2歳~  
年少親子
- ◆14:30~15:20/ ジュニア①  
(園児・小学生)
- ◆15:30~16:20/ ジュニア②  
(園児・小学生)
- ◆16:30~17:20/ ジュニア③  
(小学生)

定員 各30名  
(先着順)

費用 豊島区内 5,000円(税込)  
豊島区外 6,000円(税込)

場所 豊島区立南長崎スポーツセンター  
3F アリーナ

コーチ 大泉スワロー体育クラブ  
指導員

服装 クラブ指定用品(園児、小学生のみ)  
男子/Tシャツ・短パン  
(合わせて5,400円 税込)  
女子/レオタード (5,400円 税込)

持ち物 タオル、飲み物



## 申込方法

南長崎スポーツセンター  
ホームページから  
お申込み下さい。



定員に達していないクラスは随時申込可能です。

## お問い合わせ先

豊島区立南長崎スポーツセンター  
TEL: 03-5988-9270  
平日 7:00~21:30  
土日祝 9:00~21:30

駐車場 平日 7:00~21:30  
土日祝 9:00~21:30  
●自動車(18台)  
20分100円(最初の30分無料)  
●自動二輪車(5台)  
1時間100円

駐輪場  
スポーツ施設利用時間中は無料。  
2時間以上の場合は下記料金となります。  
●自転車: 1日150円  
●原動機付き自転車: 1日200円

主催



大泉スワロー体育クラブ

www.ostc.jp

お問い合わせ 豊島区立南長崎スポーツセンター  
開催場所 〒171-0052 豊島区南長崎4-13-5

開館時間  
平日 7:00~21:30  
土日祝 9:00~21:30

交通/大江戸線落合南長崎駅A2出口から徒歩1分、西武池袋線東長崎から徒歩7分



# 2019.4~2020.3 CALENDAR トランポリン教室

主催 大泉スクロー体育クラブ 場所 南長崎スポーツセンター

4

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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				

5

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			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	

6

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

7

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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			

8

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				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

9

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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					

10

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		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		

11

●11/23 体操 & トランポリン  
合同三宅杯

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					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

12

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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				

2020 1

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			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	

2020 2

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						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

2020 3

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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				

休み 通常レッスン 36回

●12:30~13:20 成人クラス ●13:30~14:20 親子クラス ●14:30~15:20 ジュニア①園児小学生  
●15:30~16:20 ジュニア②園児小学生 ●16:30~17:20 ジュニア③小学生

振替・チャレンジトランポリン(会員1,000円・ビジター2,000円) 6回

11/23 体操 & トランポリン合同三宅杯

振替について

お休みをした場合、振替にて練習を行えます。振替は当月か翌月までにおとりください。振替の繰り越しはできません。その月に振替日がない場合(4月・7月・9月・12月・1月・3月)は、次回の振替日でお取りください。時間は通常レッスンと同じです。振替は月に複数回休んだ場合でも1回です。

チャレンジトランポリンについて

通常レッスンだけではものたりない、もっと跳びたいという方のためのレッスンです。お月謝とは別に料金を頂戴いたします。ビジターの方も受講可能です。(2,000円) 時間は通常レッスンと同じです。