



新感覚!! 体幹トレーニングスポーツ!!

スラックラインスクール



開講いたします!!
1月より新規スタート

隔週火曜日 / 全6回

1月12日、26日

2月9日、23日

3月9日、23日

スラックラインの効果

スラックラインはただの綱渡りではなく、エンターテインメント性の高いスポーツとして認知されています。トレーニングやフィットネスとしても有効であり、プロスポーツ選手がトレーニングの一つとして活用しているスポーツです。

- **バランス感覚（体幹）が鍛えられ様々なスポーツに活用できます。**
- **下半身の筋肉が鍛えられ重心が安定します。**
- **集中力が向上するので、スポーツだけでなく勉強にも効果が期待できます。**

安心のコロナ対応
・手の消毒をします。・並ぶ際は間隔をあけて行います。
・その他3密対策に準じます。

開催場所：岐南町総合体育館
剣道場

時間：①5歳～小学2年クラス
16:30～17:30

②小学3年～6年クラス
17:45～18:45

定員：各12名(先着順)

参加費：8,250円(税込) / 全6回

持ち物：動きやすい服装、ドリンク、タオル

4月からは通年で開講を予定しております。
月会費：2750円 / 月2回

スラックラインってなに？

スラックラインとは、ウェビングと呼ばれる5cm幅のベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツになります。綱渡りとトランポリンを合わせた様な、バランス力・体幹を鍛えながら浮遊感を楽しめるという特徴があります。綱渡りを低く短くして、老若男女問わず安全に楽しめるように進化させたスポーツです。

お問い合わせ・お申込

岐南町総合体育館

TEL:058-246-4111

住所：羽島郡岐南町平成7-47

営業時間：9:00～21:30

休館日：月曜・第3日曜・祝祭日