

新感覚体幹トレーニング！！

スラックラインスクール

話題のバランス系スポーツ
～スラックライン～



バランス

集中力

体幹



乗りたい気持ちがあれば必ずできる！！

スクール詳細

- 場 所 ■ 犬山市体育館 メインアリーナ
- 日 時 ■ 第1・第3 火曜日
① 16:30～17:30
② 17:40～18:40
- 対 象 ■ ① 5歳～小学校2年生クラス
② 小学校3～6年生クラス
- 受講料 ■ 2,750円/月 (税込)
- 定 員 ■ 各20名*先着順
- 持ち物 ■ 動きやすい服装、飲み物、タオル

スラックラインの効果

ただの綱渡りではなく、
”エンターテインメント性”
の高いスポーツです☆
トレーニングやフィットネスとして
プロスポーツ選手も活用しています！！

- ◆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されます！

講師 ■ 土居 邦雄 先生

スラックラインC級インストラクター資格
VIPRインストラクター資格

スラックラインってなあに??

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です。
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。
やればやるほどハマります♪

【お問合せ】

犬山市体育館
TEL : 0568-67-8080
お気軽にお問い合わせください♪



エナジーサポートアリーナ
(犬山市体育館)

TEL : 0568-67-8080

〒484-0894 犬山市大字羽黒字竹ノ腰17-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7142>

- 休館日 月曜日(祝日除く)
年末年始(12/28～1/3)
- 開館時間 8:30～21:30

