

25年度

長泉町健康公園 サブスペース

# ミズノ 大人のバク転教室



## <参加条件>

### ●運動技術

- ①前、後転が一人でできる
- ②一人でブリッジができる
- ③壁を使った倒立を一人でできる

※募集条件については、自主申告です。また条件を満たしていないと判断した場合、講師より相談をさせていただくことがあります。

- 教室中、個人の判断での無理な技の実施はお控え下さい。
- 技術習得には、個人差があります。

## ご利用案内

### プログラム要項

- 日程：水曜日（不定期開催）
- 時間：19:00～20:00
- 定員：5名（先着順）
- 対象：高校生以上の方
- 参加費：1回 1,500円（税込、保険代込）
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。

### 申込方法

- ミズノビズマネージャーでの事前予約をお願いします。（詳細は、チラシ裏面参照）
- 申込は毎月1日から次月分の申込を開始します。
- 料金のお支払いは、ウェルピアながいずみ1F総合受付で当日現金払いをお願いします。

\*お申込みの際、必要な個人情報は厳重に管理いたしますが、当グループイベント案内等を送付する場合があります。ご了承ください。



長泉町健康公園  
TEL : 055-989-5510  
〒411-0933  
静岡県駿東郡長泉町納米里549

### 内 容

- バク転、マット運動の基礎から指導します。
- 正しいフォームでのバク転の練習を行います。
- 簡易的なマット運動も実施します。
- 内容は経験、習熟度等、参加者個人に合わせた内容とします。

### その他注意事項等

- 基本的には裸足ですが、シューズを履いての参加も可能です。
- 体調には十分ご注意ください。体調の悪いときは無理をしないでください。
- ケガ予防として教室時間内でストレッチを行いますが、教室の前後でも個人的にストレッチをお願いいたします。
- 教室開催時以外のケガについては責任を負いかねます。ご理解ください。
- 技術習得には個人差があります。

- 営業時間 ・8:30～21:30
- 休館日 ・毎月第3月曜日  
(祝日の場合は開館)