

第1期 月曜日 トランポリンスクール

練習日程表

ジュニア1・ pm4:30～5:30

ジュニア2・ pm5:30～6:30

| | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|--|
| 4月 | 13日 | 20日 | 27日 | | |
| 5月 | 11日 | 18日 | 25日 | | |
| 6月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | |
| 7月 | 6日 | 13日 | 27日 | | |

参加上の注意

- (1) 開始15分前には入館はできません。直接サブアリーナに来てください。
- (2) 運動に適してる洋服で、かなり汗をかくので発汗性の良いTシャツ・半ズボンをお勧めします。
- (3) ケガ防止の為、手・足の爪は短くして下さい。
- (4) 視界を遮ると危険なので髪の毛が目にかからないようにして下さい。
- (5) 必ず大きめの水筒で水分を多めに持って来てください。(ペットボトル不可)
- (6) 下足入れの袋を持たせて下さい。(自己管理になります。)

3階観覧席は写真・ビデオ撮影、携帯電話の使用は禁止とさせていただきます。

※ クラブの資料・報告書用に撮影をする場合がございますのでご了承ください。

※ 3階観覧席はご利用いただけます。

※ 天候不良等により中止の場合は、当クラブのHPにてお知らせいたします。

※ 体育館の使用など不明な点など分からない事がありましたら、右下の二次元コードからHPでご確認又はクラブハウスまでご連絡を下さい。

その他

・万が一事故やケガをされた場合は、クラブ加入のスポーツ安全障害保険が適用されます。

問い合わせ

125-0031 東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館1F

一般社団法人オール水元スポーツクラブ

TEL 03-5876-9188・FAX03-5876-9189

クラブハウス開設日: 月曜日～土曜日

開設時間 午前10:00～12:00

午後 1:00～ 5:00



第1期 金曜日 トランポリンスクール

練習日程表

ジュニア1・ pm4:15～5:15

ジュニア2・ pm5:15～6:15

| | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|--|
| 4月 | 10日 | 17日 | 24日 | | |
| 5月 | 8日 | 15日 | 22日 | | |
| 6月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 7月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |

参加上の注意

- (1) 開始15分前には入館はできません。直接サブアリーナに来てください。
- (2) 運動に適してる洋服で、かなり汗をかくので発汗性の良いTシャツ・半ズボンをお勧めします。
- (3) ケガ防止の為、手・足の爪は短くして下さい。
- (4) 視界を遮ると危険なので髪の毛が目にかからないようにして下さい。
- (5) 必ず大きめの水筒で水分を多めに持って来てください。(ペットボトル不可)
- (6) 下足入れの袋を持たせて下さい。(自己管理になります。)

3階観覧席は写真・ビデオ撮影、携帯電話の使用は禁止とさせていただきます。

※ クラブの資料・報告書用に撮影をする場合がございますのでご了承ください。

※ 3階観覧席はご利用いただけます。

※ 天候不良等により中止の場合は、当クラブのHPにてお知らせいたします。

※ 体育館の使用など不明な点など分からない事がありましたら、右下の二次元コードからHPでご確認又はクラブハウスまでご連絡を下さい。

その他

・万が一事故やケガをされた場合は、クラブ加入のスポーツ安全障害保険が適用されます。

問い合わせ

125-0031 東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館1F

一般社団法人オール水元スポーツクラブ

TEL 03-5876-9188・FAX03-5876-9189

クラブハウス開設日: 月曜日～土曜日

開設時間 午前10:00～12:00

午後 1:00～ 5:00



第1期 キッズファミリーコース

練習日程表

pm 3:00~4:00

| | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|--|
| 4月 | 10日 | 17日 | 24日 | | |
| 5月 | 8日 | 15日 | 22日 | | |
| 6月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 7月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |

参加上の注意

- (1) 開始15分前には入館はできません。直接サブアリーナに来てください。
- (2) 運動に適してる洋服で、かなり汗をかくので発汗性の良いTシャツ・半ズボンをお勧めします。
- (3) ケガ防止の為、手・足の爪は短くして下さい。
- (4) 視界を遮ると危険なので髪の毛が目にかからないようにして下さい。
- (5) 必ず大きめの水筒で水分を多めに持って来て下さい。(ペットボトル不可)
- (6) 下足入れの袋を持たせて下さい。(自己管理になります。)

3階観覧席は写真・ビデオ撮影、携帯電話の使用は禁止とさせていただきます。

- ※ クラブの資料・報告書用に撮影をする場合がございますのでご了承ください。
- ※ 3階観覧席はご利用いただけます。
- ※ 天候不良等により中止の場合は、当クラブのHPにてお知らせいたします。
- ※ 体育館の使用など不明な点など分からない事がありましたら、右下の二次元コードからHPでご確認又はクラブハウスまでご連絡を下さい。

その他

・万が一事故やケガをされた場合は、クラブ加入のスポーツ安全障害保険が適用されます。

問い合わせ

125-0031 東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館1F

一般社団法人オール水元スポーツクラブ

TEL 03-5876-9188・FAX03-5876-9189

クラブハウス開設日: 月曜日~土曜日

開設時間 午前10:00~12:00

午後 1:00~ 5:00



トランポリン大人コース・年間予定表

令和8年度

時間: pm2:00~3:00

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4月 | 10日 | 17日 | 24日 | | |
| 5月 | 8日 | 15日 | 22日 | | |
| 6月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 7月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |
| 8月 | 7日 | 21日 | 28日 | | |
| 9月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 10月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 11月 | 13日 | 20日 | 27日 | | |
| 12月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 1月 | 15日 | 22日 | 29日 | | |
| 2月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 3月 | 5日 | 12日 | 19日 | | |

- ※ ケガ防止の為、手・足の爪は短くして下さい。
- ※ 視界を遮ると危険なので髪の毛はかからないように工夫してください。
- ※ 身体の調子が悪いときは無理しないこと。その時は速やかに指導員に伝えてください。
- ※ 水筒の水分は多めに持って来てください。
- ※ 下駄箱が使用禁止なので必ず下足入れの袋をお持ち下さい。(自己管理になります。)

※ クラブの資料・報告書用に撮影をする場合がございますのでご了承ください。

※ 天候不良等により中止の場合は、当クラブのHPにてお知らせいたします。

・指導にあたるものは、(社)日本トランポリン協会公認指導員が行います。

・万が一事故やケガをされた場合は、クラブ加入のスポーツ安全障害保険が適用されます。

問い合わせ先

125-0032 葛飾区水元1-23-1 水元総合スポーツセンター体育館1F

一般社団法人オール水元スポーツクラブ

TEL03-5876-9188・FAX03-5876-9189



クラブハウス開設日時: 月曜日~土曜日 時間: 午前10:00~12:00

日曜日・祝日休み 午後 1:00~ 5:00