

7/1(日)

13:40~14:20 vivit 南船橋1F
アトリウム広場にて

トランポフットネス 無料体験会開催!

TRAMPOLINE

EFFECT

トランポリンの効果

脂肪燃焼

5分間トランポリンで飛んで消費するカロリー量は体重と同じ。
これは1KMジョギングしたときのカロリーに相当します。

美肌

トランポリンの上下運動がからだ中の細胞を刺激し全身の体液を
シャカシャカシェイクすることでリンパの流れがスムーズになり
デトックス効果による美肌が期待できます。

美腸

トランポリンのジャンプ運動はお腹まわりの筋肉
過度な負荷をかけ、腸の運動が活性化することで便秘解消!

筋トレ

関節への負担が、ほとんどなく全身の筋トレ効果があります。
特に足の筋肉量低下がみられる方は、是非一度お試しください。



親子で参加
OK!

9月新規開講予定!

★一般向けコース★

脂肪燃焼! 美腸! ストレス解消!

★キッズ(小学生)向けコース★

運動神経UP! バランス力UP!

講師はTV番組「SASUKE」
にも出演経験のある
長崎峻侑先生!



■主な成績

- トランポリン 世界年齢別大会 銅メダル獲得
- 全日本トランポリントーナメント競技選手権大会 優勝
- トランポリン世界選手権 団体 銀メダル獲得

 GLOBAL CULTURE
CENTER

TEL 047-402-6611

HP <http://www.ib-global.jp/>

住所 〒273-0012船橋市浜町2-2-7

ビビット南船橋4F IBカルチャーセンター内



CHERR CREATION主催

チアリーディング 発表会

7/1
(日)

vivit 南船橋 1F
アトリウム広場にて

【第1部】

【第2部】

13:00~13:30 14:30~15:00

チアクリエーションチアスクールは、関東、中部、関西地区の幅広い地域で開講されており、およそ1,600名のチアリーダー達にお楽しみいただいているチアスクールです。
基礎体力、リズム感、柔軟性の向上、チアの技術向上のみならず、チアリーダーにとって大切な「チアスピリット」を通じた精神的成長も大いに育てていきます



★南船橋校限定！！うれしい3大入会特典★

特典1



教材ポンポンをプレゼント！

特典2



オリジナルポンポンホルダーをプレゼント！

特典3

7月~9月の
月謝半額

通常月謝¥7,992(税込)を
9月まで半額！

チアリーディング

開校日

金曜日(月4回)
キッズクラス16:00~
ジュニアクラス17:05~

受講料

¥7,992(税込)

GLOBAL CULTURE CENTER

TEL 047-402-6611

住所 〒273-0012船橋市浜町2-2-7
ビビット南船橋4F IBカルチャーセンター内

HP <http://www.ib-global.jp/>

