PROGRAM 03

トランポリン教室

運動不足の解消にも！お気軽にご参加ください♪

NAVIGATOR
寺西光香さん・和成さん

バク宙・前宙もできちゃうかも！？

全国でも数少ない競技用トランポリンがある御笠川のトランポリンハウスアメックス。オーナーの寺西コーチの指導で初心者・お子さまでも安心で楽しいトランポリン教室を行います。エクササイズにも効果的で5分間ジャンプ=ジョギング1km分のカロリー消費となるのだとか！大技も出来るようになるかも！？家族で、お友だち同士で、皆で楽しく跳びましょう♪

［開催日］10月～12月までの毎週土曜日 9:00～10:00（8:50集合）
［場　　所］トランポリンハウス アメックス（福岡県大野城市御笠川1丁目15-1）
［料　　金］1,550円（12歳以下 1,100円）
［定　　員］10人
［駐 車 場］有・6台
［参加条件］未就学児保護者同伴
［備　　考］靴下をご持参ください。雨天決行。

要予約
トランポリンハウス アメックス
TEL：080-4289-0295　E-mail：info@trampoline-house-amex.com

PROGRAM 04

ローズアロマクリーム手作り体験

バラの魅力をお伝えします♪

NAVIGATOR
ユキコさん

バラの香りで癒しを

お好きなバラの香りを5種類の精油から選び、リップクリームやハンドクリームに使えるローズクリームを手作りします。材料はバラの名産地から生まれた選りすぐりのもの。バラの香りが与えてくれる心の安らぎや、肌を美しく保ってくれる効能を知ることができます。

［開催日］10/3（日）、11/7（日）、12/5（日）
①10時～　②14時～　60分程度
［場　　所］ローズガーデンサロン
大野城市つつじヶ丘（詳しい住所はご予約時にお伝えします。）
［料　　金］2,500円 材料費込み
［定　　員］各回2名
［駐 車 場］有・1台
［参加条件］小学生以下保護者同伴

要予約
ローズガーデンサロン
E-mail：info@rosegardensalon.com（氏名、連絡先、希望日時を記載の上、お申込みください。）