

トランポリンの上で
音楽に合わせてノリよく
JUMP! JUMP!

今後有料レッスン化予定

UBOUND®

**無料体験レッスン
参加者募集!**

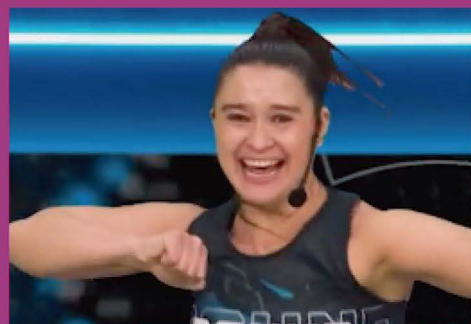
開催日 **9月17日(金) 19:00-19:30**

担当 盛 雅美IR (NEWインストラクター)

場所 第2スタジオ

定員 **10名**

**9月10日(金)PM15時より
予約サイトにて予約開始**



エアロビクスとトランポリンで夢中で時間を忘れる

全世界で注目を集めている斬新で新しいミニマムインパクトトレーニングプログラムです。ミニトランポリンとエアロビクスとエアロビクスエクササイズを組み合わせた動きをして、独自のラディカルミュージックでテンポよくトランポリン上で楽しく汗を流せます。

400~900kcal 消費なのに体の負担は少ない

実は膝、足首等への負担の少ないトレーニングです。なのに、60分で400~900kcal消費、体への効果は心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上、振動マシンのようにリンパ系の循環改善に大きく期待できます。

体への負担は少なく、たくさん身体を鍛えましょう!



講師は多彩なフィットネスの経験あり

「体が動く気持ち良さを楽しんでほしい」

盛 雅美 IR (NEW インストラクター)

OL時代に始めたウェイトトレーニングに影響を受けフィットネス業界に転身しました。クラシックバレエ、ジャズダンス、ポールダンス、ヨガ、ピラティスなどの経験を活かした指導をしています。運動効果はもちろん、体が動く楽しさ、気持ちよさを共有できれば嬉しいです。

上手に動けないことをネガティブに捉えず、そんな状態や自分を楽しんでください。