

トランポリン [シェイプ]

開催日：月曜日

19:00~19:45
参加費 ¥400 + 施設利用料

トランポリンって
どういう効果があるの？



ダイエット効果 美肌効果
姿勢改善 ストレス解消

ジョギングと同じ消費量。なのに
全身運動だから効率が高い！！



担当：飯野
インストラクター



全身を使うトレーニング
の為、色々な筋肉を刺激
できます。
特にバランスが大事な
ので<<体幹>>が気になる方
にオススメです！