

大人の新しい
フィットネス!

5月15日から

スタート!



【月曜日～金曜日 午前中実施】

① 10:00～11:00 ② 11:15～12:15

※都合により開催できない日もあります。

大人トランポリン

登録料 : 1,500円 (初回のみ)

(料金は全て税込表記)

個人参加 : 1名1回 2,000円

貸し切り参加 : (A) 1～4名グループ 6,000円

(B) 5～8名グループ 8,000円

申込み : ①希望日②時間③個人または貸し切り参加(人数)をお電話または受付にて希望日の2日前19:00までにご予約ください。

内容 : ウォーミングアップ、ストレッチ、体幹トレーニング、トランポリン運動(基本技から個々のレベルに合わせて習得)

トランポリン運動効果と魅力

- ☆運動不足解消!
- ☆楽しみながら有酸素運動&無酸素運動
- ☆筋力アップでダイエット効果大!
- ☆腹筋、背筋を鍛えて姿勢改善!
- ☆リンパ、血流が良くなる!

※運動のできる服装でご参加ください。
※靴下を着用していただきます。上靴は必要ありません。
※簡易更衣室はありますが、シャワールームはありません。
＜禁止事項＞
宙返り・複数名での同時跳躍・スタジオ内での喫煙、食事、携帯での通話、アルコールを摂取した状態での参加。
＜注意事項＞
※安全確保のため、危険な技を行う方には参加を控えていただく場合があります。
※体調の優れない方の参加は控えていただきます。

お問い合わせ CUPS西宮北口

TEL 0798-63-6100