

長野県初導入!!

8月よりスタート!!

UBOUND

RADICAL FITNESS

★UBOUND とは？

1人用トランポリンを使ったグループエクササイズプログラムです。

動きはシンプルかつダイナミック! トランポリンの不安定な弾力面で行う有酸素運動と無酸素運動の要素を組み合わせたプログラムは、心肺機能や体幹、下半身の筋力を効率よく向上させることができます。

リズムに乗って楽しく弾みましょう! ※定員15名

あなたもきっとハマるはず!!