リズムに合わせて楽しくジャンプ！

ジャンポリンエクササイズ体験会

トランポリンのメリットは？

トランポリンを使用した有酸素運動は通常のジョギングと比較し、高いカロリー消費効果があります。空中では支点となる場所がなく、直立姿勢を保つためには、常時バランスが崩れないようにしなければなりません。そのため、跳ねるだけで上半身・下半身と全身の筋肉をバランスよく使い、体幹を鍛える事ができます。また、普通の筋トレでは鍛えるのが難しいインナーマッスルをも刺激し、内側と外側の両面の筋肉が鍛えられます。筋肉が多くなると基礎代謝が向上し痩せやすい体質を作ります。さらに、跳ねる事は、リンパの浄化作用や老廃物の排出を促し、美肌効果やむくみの改善、デトックス効果が期待されています！

完全予約制！4日間限定開催！

3/24（金）
①16：45～17：15
②17：15～17：45

4/1（土）
① 9：50～10：20
②10：20～10：50
③13：50～14：20
④14：20～14：50

4/7（金）
①16：45～17：15
②17：15～17：45

4/8（土）
① 9：50～10：20
②10：20～10：50
③13：50～14：20
④14：20～14：50

※事前予約された方を優先し受付を行いますが、各時間定員に空きがある場合に限り先着順で当日受付も行います。
※ご予約は 2/24(金) から各体験日の前日までの受付となります。

場　所　平賀屋内温水プール多目的室
料　金　1 回 500 円
対　象　18 歳以上の女性
定　員　各時間 6 名限定

♪当日は内履き・タオル・飲み物をご持参の上、動きやすい服装でお越しください♪

簡単なストレッチを行った後、トランポリンで楽しくリズムに合わせて跳ねましょう！
音楽に合わせてステップ♪みんなでテンポよくLet's Jump ！

【お問合わせ・ご予約連絡先】
平川市運動施設平賀体育館　TEL/FAX　0172-44-5010 (9：00～21：00)
(毎週月曜日は休館日となります。月曜日が祝日の場合は通常営業となり、翌日火曜日が休館日となります。)