



# ジャンプワーク

## トランポリンを使用したエクササイズ ～脂肪燃焼効果 & 体幹トレーニング～

- 弾むことで脂肪燃焼効果が倍増！
- 動きがシンプル
- 2分弾むと白血球が3倍に！
- 5分弾むとジョギング1キロと同じ運動量が得られる
- 膝と腰に優しい
- ハンドルが付いているので安心
- 体幹強化

日時：7月5日（木） 19:30～20:15

7月7日（土） 18:00～18:45

参加費：500円（会員）

1,000円（一般）

定員：先着15名（要予約）

場所：2Fスタジオ



講師：太田真也



アクネス佐久平

ご予約・問い合わせは受付までお願いします。

参加費は当日受付の際にお支払ください。

なお、定員がございますのでキャンセルの場合は必ず前日までにご連絡ください。

〒385-0014 佐久市三河田482-1 TEL(0267)68-6800