

チューブトレーニング  
× トランポリン!

全身の筋肉を鍛えることで

基礎代謝UP! 脂肪燃焼効率UP!

# 大人のための トランポリンエクササイズ エア・フィットネス

1

楽しく無理なく  
気分爽快、  
ストレス解消に!

トランポリンの上下運動で気分リフレッシュ! バランス感覚も身に付きます。跳んでいるだけでリラックス効果もあり、睡眠の質改善、血流、リンパの流れも良くなり疲労回復にも効果大! 自然と笑顔がこぼれます!

ボールトレーニングをしながらさらにジャンプ!



2

慢性的な  
運動不足解消!

体が重たく感じる... 疲れやすい... 警告サインを見逃すな! 股関節や、肩甲骨を意識的に動かし、筋肉のこわばりを解消! お腹や二の腕などの気になる部分の脂肪燃焼にもつながります。

3

オリジナル  
運動プログラムで  
筋力アップ!

トランポリンとバランスボールがコラボ! 全身の筋肉を無理なく刺激。ツイスト運動でウエスト(腹横筋、腹斜筋)周りを鍛えて美しくびれを目指しましょう! 「筋トレ=苦しい」がトランポリンを使えば楽々筋力アップにイメージが変わります!

5

技にも  
チャレンジ!

脚、膝、腰、腹、背を使って捻ったり、回ったりと自由自在に身体をコントロールしましょう! 段階を踏んで楽しく無理なく取り組めます。

姿勢をキープでジャンプ!



4

消費カロリー  
UP!

トランポリンを約5分跳ぶことで15分間ウォーキングするのと同じくらいエネルギーを消費します。加えて筋トレも同時に行っていますのでトレーニングをした日はエネルギー消費効率が高い状態を維持したまま過ごすことができます!

肩甲骨を意識してジャンプ!



ウエストシェイプ!



ボールを使ってツイスト運動!



## 参加者の声

身体が軽く感じ始めました!  
運動が楽しく思えるようになりました。  
ぐっすり眠れるようになりました。  
笑顔が増えました!  
不安だったのが楽しく続けられそう♪  
目覚めが良くなった!





# 大人のためのトランポリンエクササイズ エア・フィットネス

「トランポリン」を使った大人のための新しいエクササイズが、CUPSに登場!  
現在ヨーロッパ全土で大ブレイク中のフィットネス「ジャンピング・フィットネス」は、ハリウッド女優も夢中になる新しいエクササイズです。CUPSでは、バランスボール・トレーニングチューブなどを使ったフィットネスをミックスし、新しいフィットネス「エア・フィットネス」を誕生させました!

体幹を鍛える「トランポリン」でジャンプしながらのエクササイズは、1回の参加だけでかなりのカロリーを消費します。また、負荷の大きい競技用のトランポリンを使うため、エクササイズの効果は更にアップ!

少人数で行うので、エクササイズ初心者から経験者まで、様々なレベルに合わせてカリキュラムが組めるので安心です!ご予約時にリクエストくだされば、ウエスト、ヒップなど気になる部位を集中的に鍛えるカリキュラムを組む事ができます。

もちろん段階を踏んでトランポリンの基本技にも挑戦できます。

「エア・フィットネス」で、自分のペースに合わせ無理なく、楽しく、気持ちの良い汗を流しましょう!

## 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に期待!
- ★腹筋、背筋を鍛えて姿勢改善!
- ★リンパ、血流が良くなる!

※インストラクターは、世界トランポリン競技選手権大会 元日本代表、日本体操協会公認トランポリンコーチ・普及指導員が担当します。

日時 月曜日～金曜日 ①10:00～11:00 ②11:15～12:15

登録料 1,500円(税込)(初回のみ)

受講料 個人参加 1名1回 2,000円(税込) 最大定員4名  
貸切参加 (A)1～4名グループ 6,000円(税込)  
(B)5～8名グループ 8,000円(税込)

内容 ウォーミングアップ、ストレッチ、体幹トレーニング、ボール・チューブトレーニング、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)

※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日前受付時間内までにご予約ください。

※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。

※虫返り・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は禁止しています。

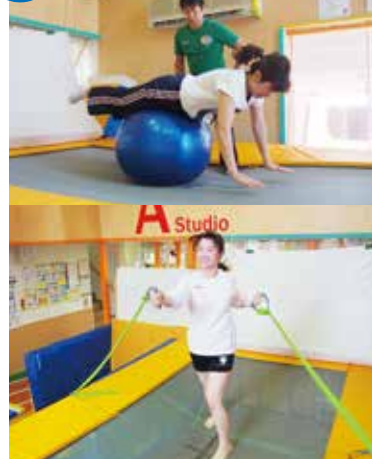
※体調の優れない方の参加は控えていただきます。

## 1 自分の身体をチェック!



体成分分析装置「InBody」で基礎代謝量・体脂肪率&脂肪量・筋肉量・内臓脂肪レベルを測定。

## 2 体幹トレーニング エア・フィットネス



バランスボールやトレーニングチューブを用いて、トランポリンを使い身体に負荷をかけながらエクササイズ!筋力アップし、基礎代謝を高めていきます。

## 3 トランポリン運動



本格的なトランポリンを使用し、バランス感覚を身に付け空中で身体を自由自在にコントロールする力を身に付けます。基本技から無理なくチャレンジできます!

個々のレベルに合わせてカリキュラムが組めるので安心です!



## CUPS スポーツクラブ CUPS 西宮北口

〒663-8035 兵庫県西宮市北口町9-3

阪急電鉄神戸線「西宮北口」駅下車  
北改札口を出てアクタ西宮方面へ徒歩5分。

※お車でお越しの場合、専用駐車場がございませんので近隣のコインパーキングをご利用下さい。



お問い合わせ・お申込み

TEL **0798-63-6100**

受付時間 月～金/10:30～19:00 土・日/9:00～17:00

カプス西宮北口HP



詳しくは **カプス西宮北口** **検索**

アッス教育企画

または、公式facebookページ「スポーツクラブ CUPS」もご覧ください。