

トランポリンを用いた新感覚スタジオプログラム

UBOUND

ユーバウンド



UBOUND(ユーバウンド)とは

ミニトランポリンの上で、音楽に合わせて動き、**心肺機能や全身の筋力を向上**させることを目的としたクラスです。

不安定な状態で動くことにより、**体幹部・下半身の筋力を効率よく鍛える**ことができます。

【プログラムの特徴】



こんな方におすすめ!!

とにかく気持ちよく動いて汗をかきたい!!

ダンスとかは苦手だけど...スタジオプログラムにチャレンジしてみたい!

ジムにも慣れてきたし、別の方法でも楽しくボテメイクしたい!!

さあ、京都テルサ初の未体験プログラムへ!!