

SURF&UBOUND体験会

UBOUND 10/27(土) 20:30~21:00

SURF FIT 10/30(火) 21:30~22:00

参加費:1レッスン 500円(税抜)

対象:非会員様(会員の方は参加出来ません)

定員:SURF 6名 UBOUND 25名

※定員になり次第受付終了となります

※当日フロントにて参加費をお支払下さい

※UBOUNDのご参加にはシューズが必要となります

予約先TEL:084-959-3388



SURFとは…

バランスボールがついたボードの上で行う
最新の体幹強化エクササイズ

全身の引き締め、日常動作に必要な筋肉を
鍛えることが出来ます

しなやかな体を目指す方におすすめ



UBOUNDとは…

トランポリンでバウンドするプログラム

脂肪燃焼効果が高く、心肺機能向上

体幹、下半身の筋力UPに効果があります

楽しくダイエットしたい方におすすめ