



ペナルティーボックス 体験レッスン

▽ ペナルティーボックスって??? ▽

ペナルティーボックスは、折りたたみのできる、変幻自在のワークアウトツールです。

これ一つで、幼少期に必須な運動能力の向上、アスリート向けトレーニング、シニアアジリティーが衰える

反射神経に歯止めをかけるためのエクササイズなど、幅広い世代に対応できます。

世界 15 カ国で導入され、いよいよ日本にも上陸。「アジリティー」の波は、次のフィットネスシーンの応用のきっかけとなること間違いなし！



床に置いて筋力トレーニング



立てて有酸素運動

Check !



ひとつの道具で様々なトレーニングが可能なペナルティーボックス
シンプルな動きの中で自分のレベルに合わせてトレーニングしてみませんか？

今回は 2 パターンの体験レッスンを開催いたします！

① ゆったり体力アップ編

立位での動き、椅子に座っての動きを交えていながら、反復性・敏捷性を高めていくクラス

② しっかり体力アップ編

立位中心にペナルティーボックスの平面、立体と形を変えていながら「ドキドキ・ハアハア」する心肺機能向上ワークアウトを行うことで体力向上をねらうクラス

※1レッスン 30 分間 / 会員価格:500 円 一般価格:1,000(道具レンタル料・税込)

※開催場所:C スタジオ(定員:5名) ※火曜日のみ、B スタジオ(定員:5名)



三浦インストラクター

▽ 体験レッスン日時 ▽

【ゆったり体力アップ編】

火曜日 7/12 18:20~18:50
7/19 18:20~18:50
7/26 18:20~18:50
8/2 18:20~18:50

水曜日 7/20 14:45~15:15
8/3 14:45~15:15

木曜日 7/14 14:45~15:15
7/21 10:30~11:00
7/28 10:30~11:00
8/4 14:45~15:15

土曜日 7/16 14:30~15:00

日曜日 7/17 12:30~13:00
7/24 12:30~13:00
7/31 12:30~13:00

【しっかり体力アップ編】

火曜日 7/12 19:00~19:30
7/19 19:00~19:30
7/26 19:00~19:30
8/2 19:00~19:30

水曜日 7/20 15:25~15:55
8/3 15:25~15:55

木曜日 7/14 15:25~15:55
7/21 11:10~11:40
7/28 11:10~11:40
8/4 15:25~15:55

土曜日 7/16 15:10~15:40

日曜日 7/17 13:10~13:40
7/24 13:10~13:40
7/31 13:10~13:40

※事前予約制 (予約締切:各開催日の3日前まで)

※電話予約可 0744-21-2600