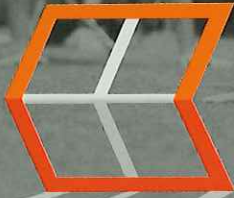


日本初  
上陸!!

世界  
15カ国で  
展開

特許取得  
NO.10,118,062

アメリカ発 最新フィットネスツール



# PENALTY BOX®

## ペナルティーボックス



### フィットネスアジリティー※1という発想

地道で苦しい基礎トレーニング(訓練)をシンプルで効果的なワークアウトとして、誰でもどこでもできるように提案したのが、フィットネスアジリティーです。

動きは早くなくても大丈夫!むしろ、遅くてもいいです。自分自身の能力に見合ったスピードで行うことが重要となります。

四角い目標物に対し、視覚的、感覚的に動くことは、運動を通して無限大の可能性を引き出します。

また、それを習慣化し、その能力を向上させることによって、いろいろな効果を生むことをPENALTY BOX®によって目指します。

※1 アジリティー：敏捷性

### 2つの形状で、無数のワークアウトが可能!

ハードル



ジャンプ  
(大腿四頭筋)

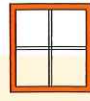


アブミナル  
(腹直筋)



プッシュアップ  
(大胸筋)

フラット



ラテラル  
アジリティー



スクワット  
(ジャンプスクワット)



ランジ