

ジャンプをするメリット！！

ランニングの1.2倍の消費カロリー！？

ダイエット効果はもちろんの事
お腹周り・下半身の筋肉が鍛えられ
「しっかりと引き締まった体」
を作るのに最適なスポーツです！！

また、ネット上での運動ですので
膝への負担も少なく、同時に
バランス感覚も鍛えられます♪

認知症への予防にも！？

運動をすることで
「脳内の血流の改善」
「精神的ストレスの解消」
されるため、認知症の予防・改善に
有効であると言われています(°д°)!



予約受付中です！！

新着情報・運行状況も
確認できます(^^)

