

東京エキマチ TOKYO EKIMACHI SPORTS スポーツ



ミニトランポリンの弾力面を
使用するトレーニングプログラム

UBOUND®

at **TOKYO STATION**
[ユーバウンド]

UBOUND®(ユーバウンド)は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。参加者の心肺機能や体幹(コア)、下肢の筋力を向上することを目的としています。

10.15 TUE

20:00—21:00

定員
50名

会場

東京駅八重洲口 グランルーフ

2Fデッキ

開始時間までに
会場へお越しください。

申込方法

事前にTHE JEXER TOKYO Annex(鉄鋼ビルディング南館5F)へお電話又はご来店のうえお申込みください。開催前日まで受け付けておりますが、定員に達し次第受付を終了いたします。参加費お支払い後申込完了となります。詳しくは下記ご連絡先までお問い合わせください。

申込先

THE JEXER TOKYO Annex TEL:03-6206-3123

その他

雨天中止。中止の場合は、開催当日の17時迄に東京駅Facebook(<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>)でお知らせします。中止の場合の返金方法につきましても併せて掲載いたします。

服装・持ち物

運動が出来る服装、動きやすい服装。(収縮性があり、速乾性があるものがおおすすめです)シューズ(スニーカー等動きやすいもの)・タオルもご用意ください。



マスタートレーナー
三浦 剛



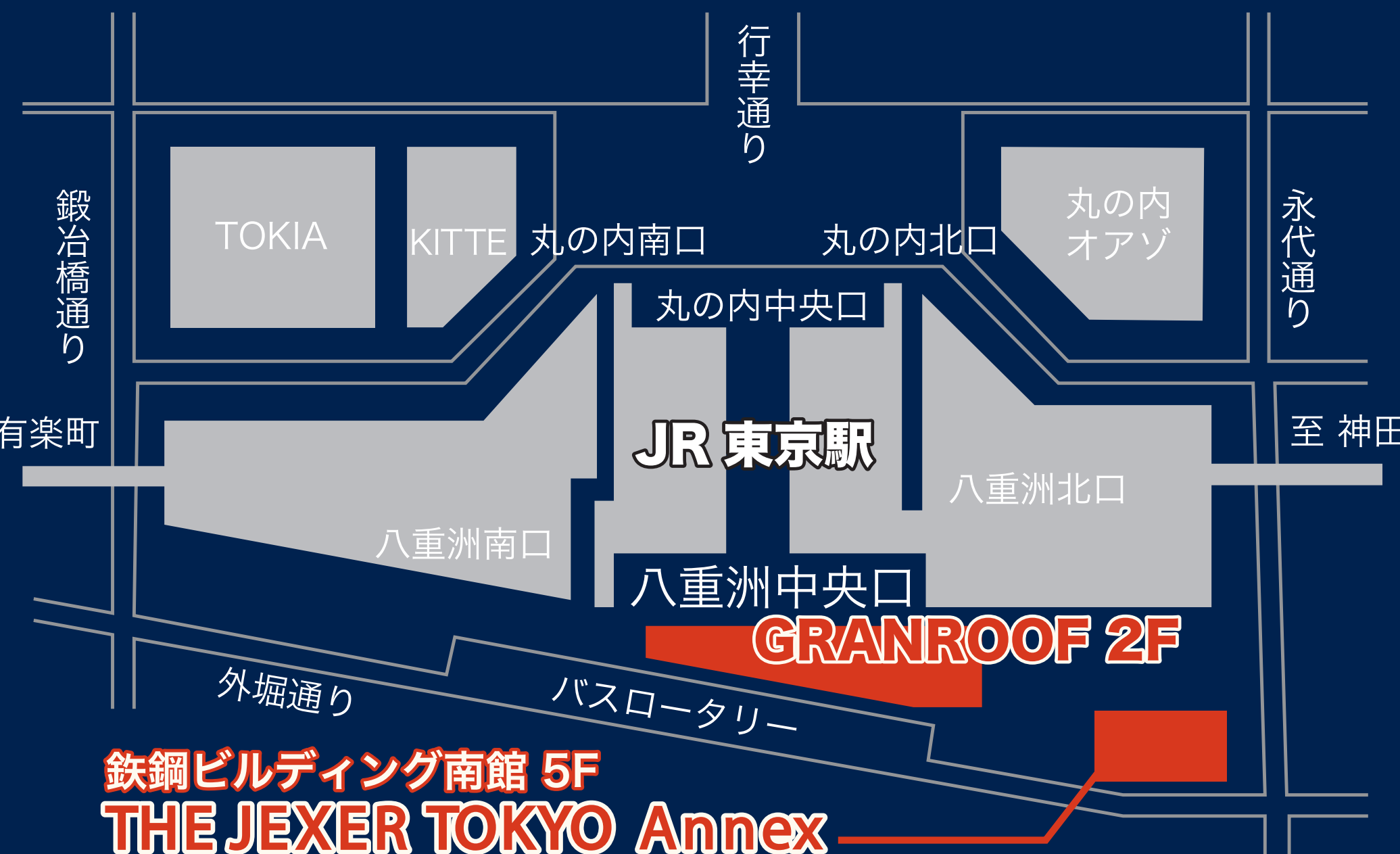
マスタートレーナー
島田 厚



シェクサー大塚
山本



シェクサー浦和
谷地元



鉄鋼ビルディング南館 5F
THE JEXER TOKYO Annex

東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:JR東日本スポーツ(株))
企画協力:(株)鉄道会館



Tokyo Station City

START with YOU

東京駅 TOKYO STATION CITY