



新プログラム、始動。

UBOUND

***personal
training***

トランポリン
×エクササイズ



**効率的にシェイプアップできて
体幹が鍛えられる！**

レッスン実施日

曜日	時間
月	20:00～20:30
木	11:30～12:00
木	19:00～19:30



パーソナル
ルーム
併設!

パーソナルトレーニング体験会
10月末まで実施中！

通常一般料金
4,950円
のところ…

特別料金

3,300円
(税込)

10/1～WEB予約受付スタート！

パーソナルトレーニングの
予約と詳細はこちらから



<https://www.esc-espo.jp/hamamatsu/personal/>

※施設を利用される場合は1,100円(税込)が別途必要となります。

10月の入会 キャンペーン

初月会費無料

※事務手数料(5,500円)が別途必要となります。※過去3か月以内に退会された方は対象外となります。
※6か月在籍可能な方が対象となり、6か月以内に退会される場合は入会時の割引分をお支払いいただきます。

今ならワンコインで施設を体験いただけます！

通常体験料

3,300円

500円
(税込)

ジム、プール、スタジオなど時間無制限でご利用いただけます。
体験をご希望の方はお電話にてご予約ください。

効果がすごすぎる！



ダイエットに最適！

900kcalの消費！！

(60分のレッスン)

膝や腰への

衝撃を吸収！

体への負担を軽減！！

セルライト撃退！！

骨粗鬆症予防ができる



- ①めまいの症状がある方
- ②足首と膝がとても不安定な方
- ③体重が110キロ以上ある方
- ④妊娠中、授乳中の方

※こちらに当てはまる方はご参加いただけませんのでご了承ください。



気分爽快!

ESPO
ENTETSU SPORTS CLUB

UBOUND
RADICAL FITNESS



UBOUND(ユーバウンド)とは?

ミニトランポリンを使用するエクササイズです。高強度ですが、**膝や足首等への負担が少ないトレーニングプログラム**です。トランポリンと聞くと、ジャンプするイメージですが、トランポリンを脚で押してトレーニングを行っていきます!



平井則子IR
Hirai Noriko



新保絵美IR
Shinbo Emi

~平井IRよりひとこと!~

心機能向上・骨粗鬆症予防・血行改善・体幹トレーニング
としても非常に効果的です。音楽にあわせて
楽しみながらしっかりと運動効果を実感できます!

レッツ!チャレンジ!!

~新保IRよりひとこと!!~

UBOUND(ユーバウンド)をはじめてから、
手足の冷えがなくなりました!
カッコイイ音楽が気分を盛り上げてくれます♪
体感後の爽快感がとにかくたまりません!!

※10月担当曜日・時間の詳細については、10月タイムテーブルにてご確認ください。9/23(木)発表予定