



TOBIPPA

とびっぱ

10.1 fri START!

ABOUT TOBIPPA



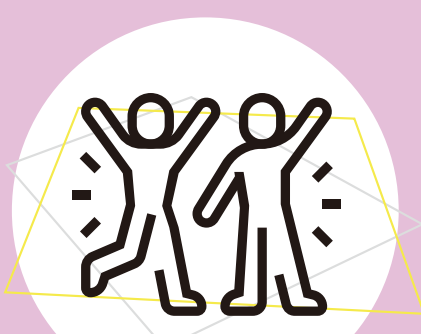
30min NONSTOP JUMP

トランポリンを使った、
30分間飛びっぱなしの
シンプルプログラム!



RHYTHM & FUN MUSIC

トレンドミュージックを毎月更新!
DJ監修の心地よいリズムに
カラダが自然と動き出す!



SHAPEUP TRAINING

ただ楽しいだけじゃない、
トレーニング効果も抜群!
シェイプUP! 筋力UP!

PROGRAM DETAILS

「楽しい」と「ハード」が入り混じった、飛びっぱなしの30分間!

シンプルな動きでも加速していく心拍数に、ついて来られるか?!

START

01.

Push & Run

両足・片足

心拍数

150BPM程度



02.

Arms

腕を拳上させながらプッシュ!!

心拍数UP! /

160~165BPM



03.

Gradually

04.Flowで行う動きの習得!

スロー! /

150BPM程度



04.

Flow

03.Graduallyで習得した動きをメジャーな楽曲に合わせて!!

ダイナミックに! /

150BPM程度



05.

Speed

両足・片足をミックスさせたピークトラック!!

ピーク!! /

160~165BPM



FINISH

INTRODUCED STORE

実施店舗一覧

TOKYO

八王子店

吉祥寺店

三鷹店

武蔵小金井店

調布店

錦糸町店

田端店

ACTY Base
錦糸町店

立川店(北館)

白金台店

町田店

葛飾店

日比谷
シャンテ店

小岩店

KANAGAWA

横浜店

相模大野店

市ヶ尾店

鷺沼店

大和店

上永谷店

神奈川店

SAITAMA

草加店

CHIBA

柏店

本八幡店

KANSAI

ルフレ
心齋橋店

ルフレ
河原町三条店

TOKAI

浜松市野店

千種店