

アンジージャンプ

アンジー  
jump





*too fun*

## すぐだれでもかんたんに とべるのにたのしすぎる トランポリンプログラム

シンプルな動きと段階的な強度変化  
参加者はできないストレスを感じずに  
エクササイズに集中して取り組みます  
つづけることで動作スキルや体力要素もアップ  
モチベーションも上がる“飛び跳ねプログラム”



*effect*

浮遊感から生まれる  
エキサイティングとリラックス

---

ポンプ作用でむくみ改善や  
心肺持久力・基礎体力向上  
体幹部のトレーニングにも





for member

弾む・跳ねるを楽しみながら  
エクササイズに没頭できる

01. <カーディオ / 筋コンディショニング>  
2種のトラック構成
02. 30分 or 20分 選べる自在なレッスнтаイム  
(カーディオ+コンディショニング or カーディオのみ)



# education

## プログラミングスキルが学べて インストラクター育成につながる

01. シンプルな動作が段階的に変化
  - ▷▷ エアロビクスのレイヤリングメソッドで構成
  - ▷▷ プログラミングスキルの習得につながります
    - ・プレコリオレッスンのアレンジ
    - ・フリースタイルレッスンの学び
02. シンプルをいかに正確に魅力的に見せるか
  - ▷▷ 幅広い参加者をどのように導いていくか
  - ▷▷ 改めて学べる「指導の基本」が詰まっています



# program

## シンプルな動き

ベースの動作を起点に  
「回数の増減」  
「別の動作の追加」  
で動きをシンプルに

厳密に音楽に合わせる  
必要はありません。  
レッスンに慣れていない方や  
リズム感に自信がなく  
躊躇している方でも、どんどん  
スタジオに誘ってみましょう。

## 程よい強度

強度的な問題による  
参加者の離脱を防ぎつつ  
運動効果も享受できる設計

- ・ 1曲につき1~2回、  
15秒のリカバリーがあります。
- ・ BPM128~135アクティブ系  
プログラムでは遅めの設定です。
- ・ 足を高く上げる、強く踏み込むの  
動作がなく、体力が心配な方でも  
安心です。

# program

## トラック構成

## クラスデザイン

			BPM	クラスデザイン	
				30分	20分
BEGINNING	ウォームアップ	ストレッチ&カーディオ基本動作	135±	●	●
JUMP 1	カーディオ	one leg (片脚着地) の動作で構成されたエクササイズ		●	○
JUMP 2	カーディオ	both legs (両脚着地) の動作で構成されたエクササイズ		●	○
ENERGY 1	カーディオ	one leg動作から both legs動作へ移行するよう 構成されたエクササイズ		○	○
ENERGY 2	カーディオ	both legs動作から one leg動作へ移行するよう 構成されたエクササイズ		○	○
GRAVITY 1	筋コンディショニング	臀部・大腿部をターゲットにしたエクササイズ (スクワット系)	128±	○	
GRAVITY 2	筋コンディショニング	腹部をターゲットにしたエクササイズ (クランチ系)		○	
ENDING	クールダウン	使用筋群のストレッチ	free	●	●

● 必須  
○ 選択



## 認定料金

オンライン認定コース  
2日間(4時間 / 日)

55,000<sup>(税込)</sup>円 / 1名



## ロイヤリティ

月額

1名 3,300<sup>(税込)</sup>円

2~3名 6,600<sup>(税込)</sup>円

4名以上お一人につき+1,100円

アップデート  
研修(4回 / 年)

- ・プログラム動画
- ・プログラム音源
- ・オンライン研修



# developer



プログラム開発担当  
マスタートレーナー 島田 厚

年齢や性別に関係なく、様々な方にトランポリンエクササイズを楽しんでいただきたいと願い、強度や難易度を上げ過ぎないプログラムとして考案致しました。

ジャンプする浮遊感を楽しみながら、脂肪燃焼・体カアップができ、バランス感覚やコントロール力、体幹のトレーニングも行える画期的で楽しいエクササイズとして、すでにトランポリンエクササイズは世界中で大人気です。

このUNG jumpは、プログラム構成がシンプルですので、参加者はその動きに没頭する事ができ、習熟度合いも高まります。慣れてきた方へはオプション設定があり、動きの変化を楽しむこともできます。

フリースタイルにもよく利用されるメソッドにより、指導者も参加者も理解度が深まりやすくなっています。

指導者育成プログラムという側面でも、定期的なワークショップで継続的なスキルアップをサポートしていきます。

指導経験が浅い方でも、安心してライセンス取得し活躍いただけます。このプログラムを通してインストラクターの活躍の場が広がり、フィットネスがより盛り上がっていくことを心から願っています。





## 株式会社プライムエデュケーション

〒103-0016

東京都中央区日本橋小網町10-2 日本橋フジビル2F

03-6410-7990 <https://prime-e.jp/>

