

# 海外で大人気のあのプログラムが ようやく日本で始まります！

日頃は、ラディカルフィットネスをご愛顧いただき誠に有難うございます。  
さて、2010年7月よりラディカルフィットネスジャパンでの9番目のプログラム  
**UBOUND®**（ユーバウンド）のライセンス認定をスタートすることとなりました。  
アルゼンチンをはじめ海外では既に大人気プログラムの一翼を担う **UBOUND®**。  
抜群に楽しく、運動効果の高いこのプログラムは日本でも多くのクラブメンバーを魅了し、  
定着に結びつけることでしょう！

## ●**UBOUND®**とは

**UBOUND®**は直径1メートルのトランポリンを使用し、トランポリンの上で様々な動作を行うプログラムです。想像するにおいてはリラクゼーション系のゆるいプログラムと思われるがちですが、ラディカルミュージックとトランポリンの躍動で、テンポよくガンガン攻めていくプログラムです。トランポリンを使うため強度の幅がコントロールでき、シンプルな動きは初めての方でもすぐに動けるようになります。  
また、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、特に体幹部の筋群を鍛えることができます。更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれております。

※認定トレーニングやイベントなどに関する詳細事項は、追って弊社ホームページ内などでお知らせをさせていただきます。

平成22年5月吉日

株式会社プライムエデュケーション  
ラディカルフィットネスジャパン事務局

**UBOUND**  
RADICAL FITNESS

