



JumpToFit 成人健體跳繩

(此課程與 Super Master Limited 合辦)

介紹

JumpToFit 是將健體動作融合花式跳繩，以有氧運動原理配合流行音樂牽引著跳繩動作，跳出一套簡單的有氧花式跳繩套路，能於短時間達致消脂效果。

課程內容

跳繩套路是由世界冠軍隊伍利用不同的花式繩腳步動作及轉動身體編排而成，再配合不同的健體動作，組合出新式健體跳繩動作如（側擺跳配合箭蹲動作），從而提升協調能力及達致修身效果。另外，課程內容主要有氧模式進行，過程中會配合節拍感強的音樂同步進行，讓學員容易掌握節奏，以輕鬆的心情及狀態去燃燒身體的脂肪。

對象

- 18 歲以上

特點

- 燃燒脂肪
- 增加協調
- 舞蹈節奏
- 美膚凍齡
- 修身線條

備註

- 此課程與 Super Master Limited 合辦，由 Super Master Limited 派出合資格教練教授
- 如有需要學員透過教練購買拍子繩 HK \$120 以作上課之用。

