

ワールドウィング 宝塚

「変われる予感」が、ここにある。

▶料金表

	入会金	月会費	半年一括(10%OFF)	1年一括(15%OFF)
一般会員	22,000 ▶0円	13,200円	71,280円	134,640円
学生会員	8,800 ▶0円	8,800円	47,520円	89,760円

*学生会員は小学4年生～大学生

▶営業時間 平日/10:00～21:00
土日祝/10:00～19:00

▶休館日 水曜日 / 夏季 / 年末年始
2ヶ月に1回 第3火曜日

初動負荷トレーニング®指導提携施設

ワールドウィング宝塚

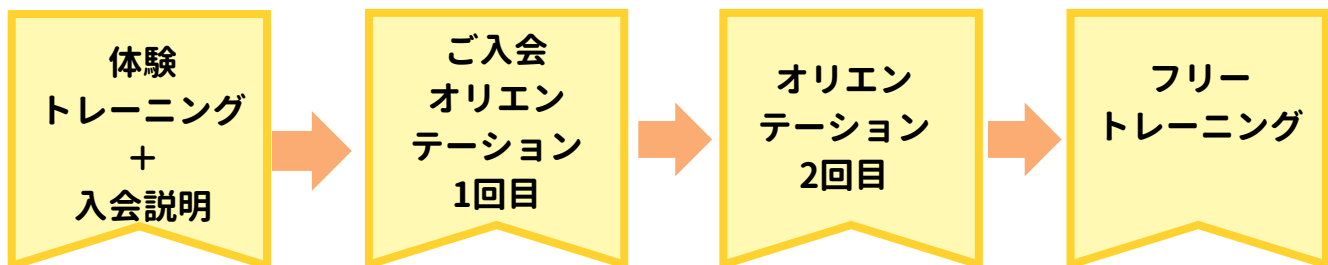
〒665-0035 兵庫県宝塚市逆瀬川1-13-1 アピア3 地下2階

阪急「逆瀬川駅」から徒歩3分

TEL.0797-61-6090



★無料体験～ご入会までの流れ



無料体験受付中。

ご見学は随時。いつでもご来館ください。



← 体験予約は
こちらから

11機種16台のマシンを設置。『奇跡のトレーニング』を宝塚で始めましょう。

■ワールドウィング宝塚は2020年9月開設。宝塚のコミュニティの場として、明るくリラックスした雰囲気の中でトレーニングしていただけます。

関節可動域を拡げ、筋肉の柔軟性を高められる
初動負荷トレーニング®。

身体に負担をかけず、心地よく動作できます。

初動負荷トレーニング®は、神経と筋肉の協調性、相互作用を高める、
有益性の高いトレーニングです。

鳥取の本部/ワールドウィングエンタープライズで独自に開発された
B.M.L.T.CAM®マシンを用いるので、急激な心拍数や血圧の上昇を
招きにくく、血圧などが気になる方にも安心してトレーニングして
いただけます。

よけいな力感なく筋肉の出力を高められるので、しなやかな動作、
スピードをバランスよく追求するのに適しています。

身体反応についても検証がなされており、スポーツ選手から
一般の方まで幅広い方を対象に行なっていただいています。



~それぞれの目標に向けて~

健康の維持・増進に

医療施設でも導入されている
B.M.L.T.CAM®マシンを使用する
初動負荷トレーニング®は、
血糖値など生活習慣病の改善、
予防としても注目を集めています。
仕事や日常での肩こり、腰痛の
改善、疲労の除去に優れています。
いくつかの自治体では介護予防事業
としても活用されています。

シェイプアップ ボディメイクに

いやな筋肉痛が出にくく代謝を高め
られるので、連日行なうこともでき
ます。
健康的にシェイプアップ、ボディ
メイクを求めたい方にも適して
います。産後、育児中の女性の
体調改善、運動不足解消など、短い
時間でのご利用も可能です。
また、身体、体格が大きく変わる
成長期の方にも有益です。

競技力の向上に

よいパフォーマンスのためには、身体
の柔軟性・弾力性が必要です。
筋肉が太くなくても、動作のキレが
鈍り、故障の危険が高まっては競技
に活かせません。身体の中心部で
つくられた力を身体の各部にうまく
伝えて発揮できるのが本来の意味での
パワーです。こうした内容を初動負荷
トレーニング®で追求しませんか。
クラシックバレエ、新体操、フィギア
スケートなど、演技を主とする競技の
方々にも活用されています。



トップアスリートに 支持される 初動負荷トレーニング®

コーチングスタッフである「初動負荷
トレーニング指導士®」と一緒に、それぞ
れの方に適したプログラムでトレーニングを
展開しましょう。

小学4年生からアスリート、ご高齢の方
まで、一緒にトレーニングできる施設
です。