

40代後半～シニア層を中心とした初心者向け 「やさしいトランポリン」体験会を大阪・西成で開催

「トランポリンって激しいんちゃうの？」に応える新提案
体調や気分の変化を感じやすい世代に向けた、健康寿命を見据えた“はじめの一步”

からだ改善スタジオ 笑顔工房ふれ～る(大阪市西成区)は、40代後半～シニア層を中心とした初心者向けプログラム「やさしいトランポリン」の体験会を4月17日・24日、5月8日・15日に開催します。同スタジオでは、身体だけでなく脳やメンタルの状態にも着目し、「身体・脳・メンタル」をバランスよく整える独自のアプローチを取り入れており、運動が久しぶりの方でも無理なく続けられるプログラムを提供しています。



年齢を重ねるにつれて、「気分が落ち込む」「頭がぼんやりする」「やる気が出ない」といった変化を感じることがあります。こうした状態は、体力の問題だけでなく、脳やメンタルの働きとも関係しています。また近年は高齢化の進行とともに、体力低下や活動量の減少が課題とされており、運動から離れている人が増えている現状も見られます。

こうした中で、無理なく身体を動かす習慣を取り戻す入り口の重要性が高まっています。

同スタジオでは、音楽に合わせたリズム運動やバランストレーニング、イメージを活用した指導などを通じて、脳と身体をつなぐ意識したプログラムを提供しています。加えて、「失敗しても大丈夫」と感じられる環境づくりや、小さな達成感の積み重ねを大切に、無理なく続けられる運動習慣の定着を目指しています。楽しさを感じながら身体を動かすことで、心身のコンディションを整え、健康寿命を延ばすきっかけづくりにつながることを期待できます。このような考えをもとに、無理なく始められる運動の入り口として開発されたのが「やさしいトランポリン」です。

トランポリンは強く跳ばなくても、軽く揺れるだけで体幹やバランス感覚が刺激されるため、体力に自信がない方でも取り入れやすい運動です。音楽に合わせた動きとも相性が良く、楽しみながら脳と身体の両方にアプローチできる点が特長です。

実際のレッスンでは、跳び続けることを前提とせず、トランポリン上での軽い動きとフロアでの運動を組み合わせながら進行します。モニターレッスンは定員7名で満員となり、参加者の中には70代の方もいらっしゃいました。「これならできる」「久しぶりに身体を動かして気持ちよかった」といった声が寄せられています。

体験会は4月と5月に2回ずつ全4回実施。少人数制で、初心者や運動が久しぶりの方でも安心して参加できる内容となっています。

主催者コメント

私たちは、身体だけでなく脳やメンタルの状態にも着目し、「身体・脳・メンタル」のバランスを整えることを大切にしています。

また、「失敗しても大丈夫」と感じられる環境づくりや、小さな達成感の積み重ねを重視し、運動を「頑張るもの」ではなく、「楽しく、やりたいと思えるもの」として取り入れられるよう設計しています。

「整える・つなげる・跳ねる」という段階的なステップを軸に、心身の状態に合わせて、日常の中で無理なく取り入れられる身体づくりを支援していきます

イベント詳細情報

■イベント名

やさしいトランポリン 体験会

■開催日程

- ・ 2026年4月17日(金),24日(金)
- ・ 2026年5月8日(金),15日(金)

■会場

からだ改善スタジオ 笑顔工房ふれ～る
大阪市西成区梅南1-8-8 エスビーモータープール内

■内容

- ・ 初心者向けトランポリンレッスン
- ・ 「乗るだけでもOK」の軽運動プログラム
- ・ 安全面に配慮した指導

■対象者

- ・ 運動が久しぶりの方
- ・ トランポリンに不安がある方
- ・ 40代後半～シニア層

■参加費

通常1,650円(税込) → 550円(税込)
※スタジオ利用が初めての方限定

■定員

各回5名(先着順)

■申込方法

体験会特設ページより事前予約制
(各開催日の2日前まで受付)

※体験会特設ページはこちら

https://frere2525.com/contents_371.html

■特典

体験当日の入会で入会金無料(通常5,500円)

今後の展開

今後は「やさしいトランポリン」を定期レッスンとして展開し、運動が久しぶりの方やシニア層でも無理なく続けられるプログラムとして定着を目指します。

また、同スタジオが軸とする「身体・脳・メンタル」のトライアングルアプローチをもとに、ピラティスなど既存レッスンとの連動を強化。日常に取り入れやすい、「続けられる運動習慣」としての価値提供を広げていきます。

さらに、既存会員による地域イベントへの参加機会も設けており、日頃の取り組みの成果を発揮する場として活用されています。運動を「続けるだけで終わらない体験」として広げていくことで、地域における健康づくりの場としての役割も強化していく方針です。

取材に関する問い合わせ先

からだ改善スタジオ 笑顔工房ふれ～る

担当:佐々木

E-mail:info@frere2525.com

TEL:090-1133-0025

受付時間:9:00~21:00(日休)