

最新のバーチャルスタジオレッスン

1月からANCアリーナで導入！！

会  
員  
募  
集  
中



Give it a Try！！

こんなところが「イイ！」  
無人だから...

途中参加・退出OK  
誰かと比較しない  
間違えてもいい  
気軽に参加できる

定期利用料金(1ヶ月)

¥5,000 一般

¥3,500 高校生・  
65歳以上

定期会員様なら無料

多目的室にて実施

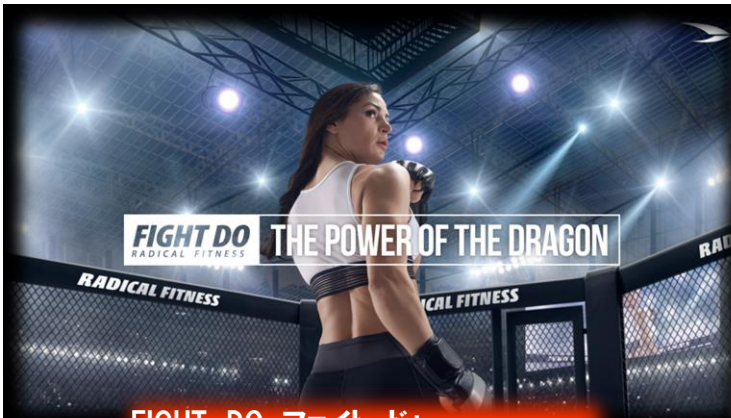
※定期券の有効期限は月末までとなります。  
一般利用(1回券・回数券)の方は参加費(800円・8,000円)がかかります。バーチャルプログラムのスタジオレッスンのみ定員20名(コロナ感染拡大中は定員10名となります)とさせていただきます。休憩は教室中であっても気軽にとってください。特に水分補給は小まめに行うよう注意してください。

〒399-8204 休館日:12/30~1/3

安曇野市豊科高家4500-1

TEL:0263-73-1600  
FAX:0263-73-1610

ANCアリーナ



**FIGHT DO** RADICAL FITNESS THE POWER OF THE DRAGON

**FIGHT DO-ファイト ドウ**  
キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツ  
(東洋武術)の動きを取り入れたプログラム



**ELEVEN** RADICAL FITNESS EVERYTHING ELSE IS JUST A GAME

**ELEVEN-イレブン**  
自重のみを利用した高強度なファンクショナル  
(機能的動作)トレーニングプログラム(HIIT)



**MEGADANZ** RADICAL FITNESS SWEAT SMILE REPEAT

**MEGADANZ-メガダンス**  
世界のあらゆるダンスジャンルを  
楽しむことができるプログラム



**OXIGENO** RADICAL FITNESS WORK YOUR BODY FEED YOUR SOUL

**OXIGENO-オキシジェノ**  
ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳  
の要素を取り入れたプログラム



**STRETCHING** RADICAL FITNESS FLEXIBLE, LEAN AND HEALTHY

**STRETCHING-ストレッチング**  
心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチ



**UBOUND** RADICAL FITNESS I CAME TO FLY

**UBOUND-ユーバウンド**  
ミニトランポリンを使用する高強度ながら  
関節への負担が少なめな有酸素系プログラム



**RADICAL AERO** RADICAL FITNESS CHOOSE YOUR SIZE

**RADICAL AERO-ラディカル エアロ**  
シンプルな動作で全身の強化脂肪燃焼を  
目指す有酸素プログラム



**RADICAL YOGA** RADICAL FITNESS HELPING THE BODY CONNECT

**RADICAL YOGA-ラディカル ヨガ**  
心地よいシンプルなヨガの動作で  
心身を整えるプログラム