

ラディカルバーチャル

プログラム紹介

FIGHT DO 格闘技系エクササイズ



キックボクシング、ムエタイ、空手など、あらゆる格闘技の要素を使ったエクササイズ。シンプルなのにワクワクする絶妙な振り付けと、音楽や、効果音との融合がクセになるRADICAL FITNESSを代表するプログラムです。

UBOUND トランポリンエクササイズ



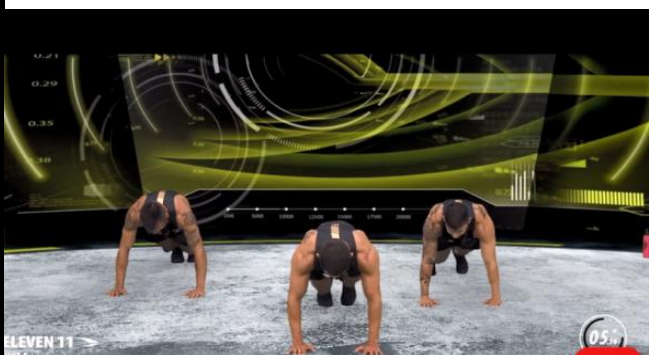
一人用のミニトランポリンの上で音楽に合わせてシンプルなエクササイズを行います。UBOUND独自のフォーマットと最高の音楽が、効果が高いのに、怪我のリスクが少ないというトランポリンエクササイズならではの特徴を、最大限に引き出します。

HYPER C 体幹の高強度インターバル



お腹とお尻のトレーニングを全力で行うプログラムです。数十秒の高強度トレーニングを休憩を挟みながら行います。短時間のエクササイズですが、全力で動くことで、運動終了後も脂肪燃焼が継続するためシェイプアップ効果抜群です。

ELEVEN 全身の高強度インターバル



ジャンプやバーピーといった全身運動を全力で行うプログラムです。数十秒の高強度トレーニングを休憩を挟みながら行います。30分間という短時間エクササイズですが、全力で動くことで、運動終了後も脂肪燃焼効果が継続するためシェイプアップ効果抜群です。

AERO シンプルなエアロビクス



シンプルでスピーディーなエアロビクスのプログラム。
エクササイズ自体の難易度は高くありませんが、動きの速さや強度はしっかりあります。短時間でしっかり汗をかきたい方におすすめのプログラムです。

MEGADANZ ダンスエクササイズ



HIP HOP、ラテン、Jazz、レゲトンなど、様々なジャンルの音楽とダンスを1クラスで楽しめるプログラムです。
慣れていない人でも楽しめるシンプルさと、しっかり汗がかけるちょうどいい運動強度が特徴です。

YOGA 流れるような動きで行うヨガ



流れるような動き(フロー)で行うヨガのプログラムです。
じっと止まってポーズをとるヨガに比べるとバランスや筋力を鍛えることができ、心も体もリフレッシュできます。

OXIGENO 調整系エクササイズ



ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳などの要素を音楽に合わせて行い、動かす、鍛える、バランスをとる、伸ばす...と、あらゆる角度から体にアプローチをします。
ゆったりと落ち着いた音楽に癒されながら、心身ともに整っていく、心地よいプログラムです。

ほかにも様々なメニューがございます！！