

# ラディカルフィットネス(最新映像プログラム)










カーディオ系

筋力系

ダンス系

柔軟・バランス系

●料金:500円

プログラム			強度	
TOP RIDE バイク プログラム		心肺持久力、筋肉向上を目的とした固定式バイクで室内サイクリングを行います。楽しく安全にかつ短期間で効果的な結果が得られます	★★★	
UBOUND トランポリン プログラム		心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上することを目的としていますが、ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度かつ膝や足首等への負担は少ないトレーニングプログラムです	★★★	
FIGHT DO 格闘技プログラム		キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです	★★★	
HYPER C ボディメイク		短時間でお腹とお尻を強化。腹部の脂肪燃焼に大きな効果が得られる、革新的で挑戦的なプログラムです	★★	
RADICAL STEP ステップ プログラム		短時間でしっかり運動効果を出したい方向けのシンプルな有酸素運動と、ステップ台の段差を利用した筋力トレーニングです	★★	
MEGADANZ ダンスミックス		シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどの運動効果だけでなく、ダンスの振付を習得する喜びや時間を忘れ非日常の空間の中でメガ級な楽しさを感じることができます	★★	
LATIN DANCE ラテン ダンス		ラテンミュージックに合わせて、楽しくダンス。男女共に楽しめるプログラムです	★★	初心者 おすすめ
RADICAL AERO エアロビクス		シンプルでスピーディなエアロビクス。短時間でしっかり汗をかきたい方におすすめです	★★	初心者 おすすめ
OXIGENO ボディリセット		ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚とあらゆる角度から体にアプローチをします	★★	初心者 おすすめ
SENIOR FITNESS ストレッチ フィットネス		シンプルなストレッチを通じて全身をほぐすプログラム。可動域を広げて動きやすい体づくりを目指します	★	初心者 おすすめ
RADICAL YOGA ヨガ		流れるような動きで行うヨガクラス。じっと止まってポーズをとるヨガに比べバランスや筋力を鍛えることができます	★	初心者 おすすめ