



OXI GENO

ピラティスとヨガをベースに作成されたオキシジェノは、呼吸と流れるような動きで柔軟性と可動域向上を望めます。優しい音楽に心と体をゆだね自分自身に問いかけることで、今まで感じたことがないような平安と幸福感を得ることができるでしょう。

運動強度：★★★☆☆ 30分レッスンでの消費カロリー:150kcal

音楽、運動、リズムへの情熱をダンスで表現できる最高のプログラム。レゲトン、ポップダンス、ダンスホール、ラテン、アフロ、サルサ、ヒップホップ、ジャズ、ブラジリアン。ワールドワイドにダンスを楽しみながら、ダイエットや筋コンディショニングを行っていきましょう！

運動強度：★★★☆☆ 30分レッスンでの消費カロリー:350kcal



MEGA DANZ



MEGA LATINO

MEGALATINOはラテン好きのためのプログラムです。こちらもまた素晴らしいプログラムであり、メレンゲ、マンボ、サルサ、レゲトン、ルンバ、チャチャ、クンビア、ラテンドダンス、ラテンポップなどのカリブ系のリズムに合わせて踊ることができます。

運動強度：★★★☆☆ 30分レッスンでの消費カロリー:350kcal

ボクシングとキックボクシングの動きを使いながら、脂肪燃焼、体重減少、筋力トレーニングに効果をもたらすプログラムです。無理に音楽に合わせず、自分のペース、レベルで楽しんでいきましょう。

運動強度：★★★★☆ 30分レッスンでの消費カロリー:400kcal



FIGHT DO FREE



RADICAL AERO

RADICAL AEROは簡単に刺激的でエネルギッシュな動き脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能強化が望むことができるプログラムです。

運動強度：★★★☆☆ 30分レッスンでの消費カロリー:240kcal

腹筋と臀筋のトレーニングに特化した、斬新なH.I.I.TプログラムHYPER Cで何にでも対応できる体を手にいれませんか!? 短時間で腹筋や臀筋を鍛え、お腹周りの脂肪を燃焼させます。

運動強度：★★★★★ 15分レッスンでの消費カロリー:90kcal



HYPER C



RADICAL YOGA

体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で自分自身の幸福感、感情の調整、筋力トレーニング、脊柱の調整、内臓の活性化、痛みの緩和、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができ、皆さんのライフスタイルの一つになりえるプログラムです。

運動強度：★★★☆☆ 30分レッスンでの消費カロリー:150kcal

ダンベルやバーベルを持つのはちょっと。。という方や、トレーニングに新しい刺激が欲しい方にお勧めのプログラムです。自重やステップ台、ライトウェイトを使いながら全身を鍛えていきましょう！

※クッションダンベル・ステップ台を使用いたします。
ご不明点はスタッフにお尋ねください。

運動強度：★★★★★



BODYWEIGHT Training

FAT BURNING



INTERVAL Training

FAT BURNING

ファンクショナルトレーニングとアスレティックエクササイズとアクティブストレッチが効率よく組み込まれたインターバルトレーニングです。体重を落として筋肉を増やし、心肺機能運動が向上します。さらに高いレベルのフィジカルトレーニングに挑むことができるプログラムです。

運動強度：★★★★☆ 30分レッスンでの消費カロリー:125kcal

エクササイズの継続的な参加を促すためにもストレッチは重要になってきます。ストレッチを上手く行う事で筋肉の不均衡をふせぎ、ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。(OXIGENOも含まれます。)

運動強度：★☆☆☆☆ 15分レッスンでの消費カロリー:50kcal



VIRTUAL

STRETCHING



VIRTUAL

YOGA SENIOR

椅子を使ったワークアウトで高齢者の機能、姿勢向上に効果的な低強度プログラムです。

運動強度：★★★☆☆ 15分レッスンでの消費カロリー:50kcal