

音楽に合わせて効率よく全身をトレーニングするエクササイズです!

X55
RADICAL FITNESS

究極の全身トレーニング!

高強度なのに楽しい!全身をバランスよくトレーニングできる
オールインワンプログラムです。変化を早く実感したい方にオススメです!

何をするの?

ステップ台を使用する自重エクササイズとプレートで行う上半身トレーニングで全身を刺激し強化し引き締めます。有酸素運動と筋コンディショニングが絶妙に組み合わさっています。

気分は最高!

可動域(負荷)を自分で調節できるので、体力に自信のない方も参加いただけます。少しずつ自分の動作スキルが上がっていくことも楽しめるプログラムです。

こんな効果が!

脂肪燃焼と筋力アップによる全身の引き締め効果、心肺持久力アップによる疲れにくい体づくり、そして仲間とともにやり切る達成感とリフレッシュを感じていただけます。



WORK YOUR BODY FEED YOUR SOUL

ゆっくりとした音楽に合わせてゆったりと全身をエクササイズします!



OXIGENO

RADICAL FITNESS

動きやすい体をつくらう!

優雅でダイナミックな動作が心地よく、柔軟性・バランス・体幹など日常に
関係する体力要素の向上が期待できる全身調整プログラムです。

何をするの?

ストレッチ・ピラティス・
ヨガ・太極拳の要素を取り
入れた動作をゆっくりとした
音楽に合わせて運動をいま
す。じっくりと動作を行い姿
勢を整えたり全身のバラ
ンスと調子を整えていきます。

初めてでも安心!

深い呼吸を繰り返しゆったり
とポーズを行っていくので、
気持ちにゆとりを持ちながら
運動を行う事ができます。
カラダが硬い方でも安心して
運動を行う事ができます。

こんな効果が!

呼吸と動きを意識する事で
ストレスを和らげると同時
に、カラダの柔軟性や連動性が
高まる事で、日常生活に必要な
動作の質を向上させる事が
期待できます。
ケガや障害の予防としても
効果が期待できるエクサ
サイズです。

