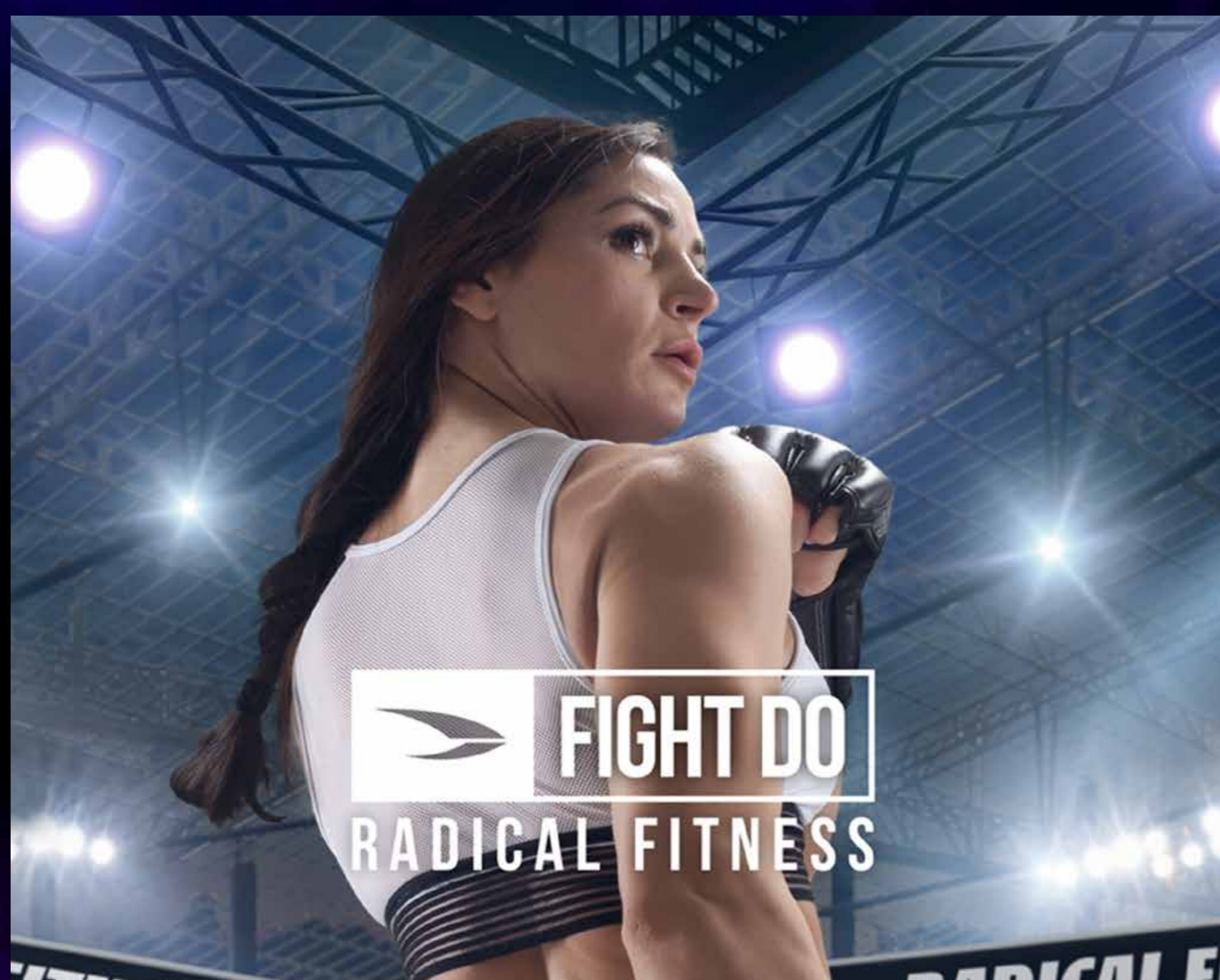


NEW PROGRAM

遂に大人気プログラム **LESMILLS RADICAL FITNESS**が
追加で導入決定!!



FIGHTDOとは?

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに動きます。全身の筋力、持久力、俊敏性を向上させる格闘技系クラスです!



BODYPUMPとは?

バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです!

BODYSTEPとは?

階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウト。音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バーピー、腕立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて動きます!

