

11月～ ラディカルバーチャル 導入決定！

一部プログラムを
ご紹介！
Check

お好きなレッスンが
選べます♪

10月中はお試し期間！
グループレンタルが500円！

B studio 定員8名



FIGHT DO ファイドウ

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を組み合わせた格闘系フィットネスプログラムです。武士道の「道」にかけて「ドゥ」と呼ばれます。

RADICAL POWER ラディカルパワー

バーベルとプレートを使用した全身の筋力向上を目的としたプログラム。定期的実践することにより、筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。

X55 エクストリームフィフティーファイブ

ステップ台、ライトウエイトなどを使用した脂肪燃焼、筋力の調整、健康的なダイエットを目指す高強度の55分間エクササイズです！エクササイズとシンクロナイズド音楽を使用した様々なバリエーションで筋肉を刺激！

OXIGENO オキシジェノ

ハイソックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れたプログラム。一つ一つのトラックに人間の生体リズムに合わせてテンポがあり、曲のイメージに合わせて動きと呼吸法を表現することで身体に心地良い変化をもたらします。

MEGADANZ メガダンス

ジブダンス、ヒップホップ、ラテン、テクノ、レグテンなど世界のあらゆるジャンルをランダムにミックスした全11曲で構成される、まさにメガ級の楽しいプログラムです！

HYPER C ハイパーシー

腹部と臀部の筋力強化を効果的に！筋力強化とコンディショニングの2種類のプログラムを用意。腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。

ELEVEN イレブン

激しい運動を間隔を開けて行うトレーニングです。脂肪燃焼や筋力の増強に効果があります。誰でもできるシンプルながら30分のセッションで300-400kcal燃焼！

大人気のメガダンスやファイドウ
エアロ、X55などなど！
大満足のプログラムをご用意！

11月～ ラディカルバーチャル 導入決定！

お好きなレッスンが
選べます♪

10月中はお試し期間！
グループレンタルが500円！

B studio 定員8名



大人気のメガダンスやファイドウ
エアロ、X55などなど！
大満足のプログラムをご用意！