

バーチャルスタジオ（スタジオ B） 内容紹介

カテゴリー	教室説明
ファイトウ (格闘技系)	<p>脂肪燃焼を究極に行える最高のカーディオワークアウトです。ボクシング、キックボクシング、マーシャルアーツのテクニックで行う様々な攻撃方法とスポーティブエクササイズで代謝を上げていきカロリーを消費します。同時に柔軟性可動域、パワーやスピード性も養うことが可能です！</p> <p>運動強度：★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：400Kcal</p>
メガダンス (ダンス系)	<p>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、サルサ、ヒップホップ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。</p> <p>運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：350Kcal</p>
ユーバウンド (ミニトランポリン)	<p>MAXの力で動いても、まだまだエネルギーがみなぎっていることを感じる不思議な魅力を持ったユーバウンドミニトランポリンを使って関節に大変優しいローインパクトな、だけど脂肪燃焼に優れた楽しさしか見いだせないプログラムです。</p> <p>運動強度：★★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：250Kcal</p>
ラディカルステップ (ステップ台)	<p>ステップクラスの王道！</p> <p>RADICALSTEPで効果的に脂肪を燃やし、体幹をきたえていきましょう！</p> <p>運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：240kcal</p>
オキシジェノ (ヨガ系)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：150Kcal</p>
イレブン (筋トレ系)	<p>自重で行う究極のRADICALHIITプログラムで体の限界まで追い込みましょう。体重減少、筋肉増強、カーディオエクササイズの向上がみられることでしょう。あなたの体だけでなく心も変える究極のプログラムです。</p> <p>運動強度：★★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：400Kcal</p>
ヨガワークアウト (ヨガ系)	<p>体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行うことで自分自身の幸福感、感情の調節、筋力トレーニング、脊柱の調節、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1つになりえるプログラムです。</p> <p>運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：400Kcal</p>
シニアフィットネス (調整系)	<p>低体力者、これから運動を始めたいという方にお勧めです。段々と強度と時間を増やしていきなれていきたい方向けのクラスです。ピラティスとヨガをベースに構成されたOXIGENO®も組み合わせる柔軟性と可動域向上を目指します。</p> <p>運動強度：★</p>