

# フアイトウ



ボクシング、空手、マーシャルアーツ等を組み合わせた格闘技プログラムです



60分のレッスンで最大900キロカロリーの消費が期待できます



効果：脂肪燃焼、全身の筋肉の引締め、ストレス解消等

# パワー



バーベルやウェイトを用いて筋肉に刺激を入れ、引き締まった肉体作りを目指していくプログラムです



60分のレッスンで最大800キロカロリーの消費が期待できます



効果：筋力・筋持久力・心肺機能の向上、脂肪燃焼等

**RADICAL**  
FITNESS

**BEST STYLE**  
FITNESS

**UBOUND**  
RADICAL FITNESS

こちらも継続!!

**MEGADANZ**  
RADICAL FITNESS