

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



ココロとカラダを整える マインドフルネス ヨガプログラム



ユニバーサルヨガ アースは
3つの要素を取り入れたメディテーションプログラムです
※マーズはホットスタジオで行うプログラムです

初めてでも安心。どなたでもご参加可能

音と共に流れるような動き

いま流行りのマインドフルネスを体感



BEST STYLE
FITNESS