

スタジオプログラム 内容

オキシジェノ【OXIGENO®】

ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや廻旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の連動性、協働性を養っていきます。

ハイパーC 【HYPER C®】

は、腹部と臀部（デンプ）の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコア HIIT（ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング）プログラムです。

ファイドゥ 【FIGHT DO®】

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の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。

メガダンス 【MEGA DANZ®】

世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。

ラディカル・ヨガ

体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができます。

ユーバウンド

ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニмумインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。

ラディカル・エアロ

刺激的でエネルギッシュなエアロビクスの動きで構成され、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能向上を望む初心者も参加できるカーディオエクササイズプログラムです。