











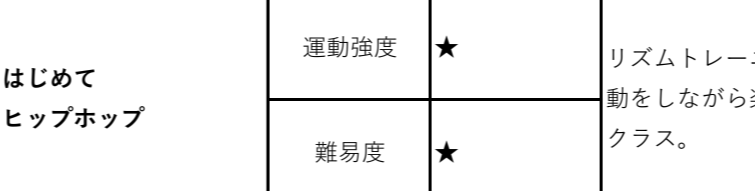

















■VRプログラムメニュー【RADICAL FITNESS】

カテゴリー	プログラム	強度	内容
格闘技		運動強度 : ★★★	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
		難易度 : ★★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★★	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラム
		難易度 : ★	
カーディオ有酸素		運動強度 : ★★★	脂防燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ポティカンターリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギーで高強度のエクササイズ
		難易度 : ★★	
コンディショニング身体調整		運動強度 : ★★	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、ねじりや回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、身体の運動性、協調性を養っていくプログラム
		難易度 : ★★	
トランポリン		運動強度 : ★★★	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）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム
		難易度 : ★★	
格闘技		運動強度 : ★★★	ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム
		難易度 : ★★	
ダンス		運動強度 : ★★	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲11で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジで、まさにメガ（大きな）級な楽しさを提供できるプログラム
		難易度 : ★★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★★	腹部と臀部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
		難易度 : ★★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★★	プライオメトリクス、ファンクショナル、アスレチックエクササイズを巧みに組み合わせ、ワークトリカバリーブロックを最適に融合させた、自重のみを利用したファンクショナルトレーニングプログラム
		難易度 : ★★	
コンディショニング身体調整		運動強度 : ★	オキシジェノのストレッチパートをベースに構成され、短時間のベーシックな内容で筋肉の不均衡を防ぎ、ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。
		難易度 : ★	
コンディショニング身体調整		運動強度 : ★	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。
		難易度 : ★★	
カーディオ有酸素		運動強度 : ★★	刺激的でエネルギーエアロビクスの動きで構成され、脂防燃焼、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。
		難易度 : ★	
カーディオ有酸素		運動強度 : ★★	骨格筋別の特徴的な4つの異なるフォーマットが3ヶ月毎に更新します。基礎代謝アップ、体力・筋肉強化などの目的に最大の効果を発揮します。
		難易度 : ★★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★	フィットネス初心者のカラダづくりを目的とした自重やライトプレートを活用した全身トレーニングプログラムです。シンプルな構成で音楽に合わせてことなくエクササイズできます。
		難易度 : ★	
カーディオ有酸素		運動強度 : ★★★	サイクルファンに究極のフィジカルコンディショニングとトレーニングを提供する最高のプログラムです。クライム、レースなどロードバイクの臨場感を存分に楽しむことができます。 ※ジムエリア（カーディオマシンエリア）で実施
		難易度 : ★★	

※赤字・・・リアル（対面）でも実施

■対面プログラムメニュー

カテゴリー	プログラム	強度	内容	カテゴリー	プログラム	強度	内容
カーディオ有酸素		運動強度 : ★★	骨盤調整×筋トレ×有酸素運動プログラムで骨盤の安定と全身の筋バランスを向上させ、バランスの取れた自由に動ける体を実現するクラス。	<p>コンディショニング身体調整</p>		運動強度 : ★	前半は呼吸にフォーカスしながら心地良いフローで身体を温めて集中力と頭の覚醒感を高め、後半は自律神経系へアプローチした深いリラクゼーションを感じて心身の調和を図るクラス。
		難易度 : ★★				難易度 : ★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★	心肺機能を高める目的の運動です。流行りのパンチやキックの型を学びながら、音楽に合わせてアクションすれば短時間で全身持久力が上がり、ダイエットしたい方にもオススメのクラス。			運動強度 : ★	身体のを鍛え、美しいボディラインを維持するための筋力と柔軟性を養うクラス。
		難易度 : ★★				難易度 : ★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★★	流れるように複数のポーズを展開する「アシュタンガヨガ」と体軸と骨盤矯正に重点を置く「アイアンガールヨガ」を組み合わせ「動」と「静」のポーズを流れるように行うフィットネスヨガクラス。			運動強度 : ★	今までになかったストレッチの前のストレッチ。緩めて・繋げて・巡らせる、自分自身でケアも出来る様になる、身体の手台作りを行うクラス。
		難易度 : ★★★				難易度 : ★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで体幹を鍛えながら柔軟性の向上も図るボディメイクエクササイズクラス。			運動強度 : ★	フロアでのストレッチ・軽いトレーニングによりバレエダンサーのような柔らかく、強い身体を作るクラス。
		難易度 : ★★★				難易度 : ★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★	バーレッスンをメインにバレエの基礎を習得しながら、全身を伸ばやかに動かし、美しい姿勢・バランス取れたしなやかな筋肉を育てるクラス。			運動強度 : ★	リンパの流れを促すストレッチや自律神経を整える動きで体全体を整えるアンチエイジングクラス。
		難易度 : ★★				難易度 : ★	
筋コンディショニング		運動強度 : ★★	サボっている筋肉をピンポイントで働かせることによって、凝り固まっている筋肉をほぐすセルフケアトレーニング。身体の不調・姿勢改善・美容効果・パフォーマンスUPを目的とするクラス。		運動強度 : ★★	ヨガ・バレエ・水泳・太極拳・気功をベースにしたプログラム。流れるようにしなやかに背骨で円と螺旋を描き、オリジナルの呼吸法で全身にエネルギーを巡らせるクラス。	
		難易度 : ★			難易度 : ★		
ダンス		運動強度 : ★	リズムトレーニングにステップを取り入れ、有酸素運動をしながら楽しくリズム感を鍛えていくクラス。		運動強度 : ★★	日頃のストレスや疲れのある身体をリセットするために、様々なメソッドを使ったオリジナルのプログラムで全身をコンディショニングするクラス。	
		難易度 : ★			難易度 : ★★		
ダンス		運動強度 : ★★	ストレッチ・リズムトレーニング・ステップ練習をしながら、様々な振付を楽しむクラス。		運動強度 : ★★	骨盤の動きと呼吸を調和させ、日常の姿勢改善を目指すビルビスワーク。朝夕の骨盤ケアや月経周期に合わせたエクササイズクラス。	
		難易度 : ★★			難易度 : ★★		
ダンス		運動強度 : ★★	クラシックバレエを基礎として、体の芯を意識して姿勢よく感情を全身で表現しながら踊りを楽しむクラス。		運動強度 : ★★	バレエやダンスの動きをベースに音楽に合わせて行うダンス系コンディショニングエクササイズ。体幹強化・姿勢改善したい方にお薦めのクラス。	
		難易度 : ★★			難易度 : ★★		
ダンス		運動強度 : ★★	主にジャズダンスやヒップホップダンスの要素を取り入れた振付を洋楽・邦楽・K-Popに合わせて踊るクラス。		運動強度 : ★★	骨盤と膝が連動して腰が揺れるストレッチに特徴があり、下半身全体が引き締まります。特にお腹まわり、お尻、太ももなどをすっきりさせたい方におすすめのクラス。	
		難易度 : ★★			難易度 : ★★		
ダンス		運動強度 : ★★	ストリートの様々なジャンルの要素を取り入れ、格好よく踊るための体づくりと自由な踊りを楽しむクラス。		運動強度 : ★	振動型ストレッチ補助具「ストレッチビート」を使用して骨を振動させることで骨量の低下を予防し、運動機能の活性化を目的とした新しいコンディショニングレッスンのクラス。	
		難易度 : ★★			難易度 : ★		
ダンス		運動強度 : ★★	アラブのリズムで楽しく踊りながら、普段あまり意識することのない筋肉や関節を効率的に動かし、しなやかに健やかな体を目指すことができるダンスエクササイズクラス。		運動強度 : ★	振動型ストレッチ補助具「ストレッチビート」を使用して骨を振動させることで骨量の低下を予防し、運動機能の活性化を目的とした新しいコンディショニングレッスンのクラス。	
		難易度 : ★★			難易度 : ★		
ダンス		運動強度 : ★	ハワイの伝統的な民族舞踊「フラ」の基本動作と振付を楽しみながら習得するクラス。		運動強度 : ★	振動型ストレッチ補助具「ストレッチビート」を使用して骨を振動させることで骨量の低下を予防し、運動機能の活性化を目的とした新しいコンディショニングレッスンのクラス。	
		難易度 : ★★			難易度 : ★		
ダンス		運動強度 : ★★	ラテン系の音楽とダンスが隔合したフィットネスエクササイズクラス。		運動強度 : ★	振動型ストレッチ補助具「ストレッチビート」を使用して骨を振動させることで骨量の低下を予防し、運動機能の活性化を目的とした新しいコンディショニングレッスンのクラス。	
		難易度 : ★★			難易度 : ★		