

7月15日（月）祝日～海の日～ ～レッスン紹介～

RADICAL FITNESS

NEW インストラクター



担当者: MAR

今後毎週月曜日
★サーキットエアロ
★メガダンス
ご担当いただきます♪



Q: MEGADANZ (メガダンス)とは？

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。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、あらゆるダンスの振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、時間を忘れ非日常の空間の中で、まさにメガ(大きな)級な楽しさを提供できるプログラムです。

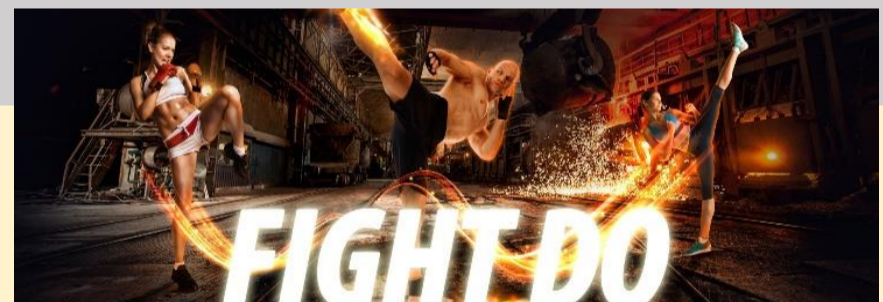
Q: MEGADANZの魅力は？

毎回どんなダンスジャンルが登場するか楽しみでなりません。もちろんミュージックセレクトも最新のナンバーから懐かしいナンバーまで、あらゆる参加層に適したアレンジが細部に渡り配慮されています。知らぬ間にダンスに引き込まれていく、まさに MEGA DANZ®ならではの真髓がここにあります。



担当者: MISATO

毎週火曜日
TRX、FIGHTDO担当！
火曜日にしか会えない
レアキャラスタッフ！



Q: FIGHT DOとは？

FIGHT DO®(ファイドウ)は、ファイティングプログラムのトップコリオグラファーであるナザニル・レイバス(ラディカルフィットネス代表)監修。

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。

Q: FIGHTDOの魅力は？

動きはシンプルかつダイナミックに構成され、エネルギーでモチベーションの上がる音楽に合わせて行うFIGHT DO®は、誰もがそのプログラムの魅力に惹かれ、格闘技系フィットネスプログラムの革新を巻き起こしています。

ラディカルフィットネスプログラムは、シンプルな構成と動作に適した厳選されたミュージックで作られています。参加者の習熟度や体力レベルに合わせて

初心者から愛好者まで幅広いニーズに応えることができます。

プログラムは、特定のものでなく、誰もが参加できるものなのです(〇〇)

