

プログラム	内 容
	<p>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プログラムです。</p>
	<p>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る内容です。</p>
	<p>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、身体の連動性、協働性を養っていきます。</p> <p>また、一つのトラックには人間の生体リズムに合わせたテーマがあり、曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、身体に心地よい変化をもたらします。</p>
	<p>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。</p> <p>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で構成されます。</p>
	<p>世界トップクラスのトレーナーによる最新音楽によるエアロビクスプログラムです。シンプルな動作ですが、全身を動かした有酸素運動により、脂肪燃焼を目指す有酸素プログラムとなります。</p>