











ヴァーチャルプログラム	プログラム内容	スタッフからのコメント	おすすめ
 	<p><b>FIGHT DO</b>は、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たにより、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。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ので、誰もがそのプログラムの魅力に惹かれる内容です。</p> <p><b>FIGHT DO FREE</b>は、FIGHT DOの動きを音楽に合わせなくてもよい、初心者でも簡単にできるプログラムです。</p>	<p>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、その魅力に惹かれてしまいます！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>格闘技が好きの方</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>良い汗をかきたい方</li> </ul>
	<p><b>OXIGENO</b>は、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、ねじりや旋回運動などで柔軟性・筋肉調整・姿勢改善・バランス感覚などを高めるクラスで、身体の運動性や協働性を養っていきます。それにより、日常生活でのケガのリスクを減らすことができます。</p>	<p>一つのトラックに生体リズムに合わせたテーマがあり、曲のイメージにあった動きと呼吸を意識して、身体に心地よい変化が！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リフレッシュしたい方</li> <li>下肢の筋力を高めたい方</li> <li>姿勢を改善したい方</li> <li>柔軟性を高めたい方</li> </ul>
	<p><b>MEGA DANZ</b>は、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があります。はもちろん、</p>	<p>いろいろなダンス振付習得の喜び、最高のミュージックと相まって、時を忘れ非日常の空間の中で、メガ（大きな）級な楽しさを体感！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスが好きの方</li> <li>柔軟性を上げたい方</li> <li>脂肪燃焼したい方</li> </ul>
	<p><b>AERO</b>は、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。また、音楽に合わせて手と足を動かすことで、脳のトレーニングにも効果的となっています。</p>	<p>シンプルな動きなので初心者の方でも気軽に参加できます！また、手と足で違う動きもあるので、頭を使いながら動いてみましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>心肺持久力を高めたい方</li> </ul>
	<p><b>YOGA</b>は、心地のよいシンプルなヨガの動作で心身共に整えていくプログラムです。呼吸を意識することで心をコントロールし、身体を心地よく引き伸ばすことができます。</p>	<p>様々なヨガポーズをとることで、バランスがとれ、柔軟性が増し、身体の歪みも整えられるので、美しい姿勢を保つことができます！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身を整えたい方</li> </ul>
	<p><b>UBOUND</b>は、ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度かつ膝・足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。心肺機能や体幹・下肢の筋力を向上させることができます。またプログラムは有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた複数のトラックで構成され、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られます。更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれています。</p>	<p>独自の音楽とトランポリンによるシンプルかつテンポいい動作の中で、トランポリンの不安定な状態での動作から体幹筋群に効果的な刺激をどうぞ！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>心肺持久力を高めたい方</li> <li>下肢の筋力を鍛えたい方</li> <li>リフレッシュしたい方</li> <li>姿勢を改善したい方</li> <li>バランス感覚を高めたい方</li> </ul>
	<p><b>RADICAL ONE</b>は、自体重とダンベルを使用する全身トレーニングのプログラムです。シンプルなトレーニング内容となっていますので、初心者の方でも気軽に参加していただけます。</p>	<p>シンプルなトレーニングかつ自体重を使うのでケガのリスクを抑え、ご自身の体力に合わせたトレーニングができます！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力を高めたい方</li> <li>身体を引き締めたい方</li> </ul>
	<p><b>HYPER C</b>は、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）プログラムです。筋力強化とコンディショニングの2種類のプログラムがあります。</p>	<p>HIITにより短時間で腹筋と臀筋を強化し、腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出すことができます！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>筋力を上げたい方</li> <li>心配持久力を高めたい方</li> </ul>
	<p><b>ELEVEN</b>は、身体理論に基づいて開発された究極の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。体内にエンドルフィンを満たすことで短時間で効率的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることができます。</p>	<p>HIITにより、脂肪燃焼や筋力の向上などの効果が期待できます！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>筋力を上げたい方</li> </ul>