RADICAL VIRTUAL

ラディカルバーチャルとは、世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる【映像プログラム】です。迫力のある映像と音楽で、最先端のライブレッスンがお楽しみいただけます。

【ラディカルバーチャルのオススメポイント】

- ●映像が映える暗闇で集中力UP
- ●暗闇+演出照明でモチベーションUP
- ●世界で導入されている様々なプログラムにも参加できる
- ●少人数での定員制なので広々動くことができる

● AERO … シンプルでスピーディーな30分間のエアロビクスプログラム	
● ELEVEN(全身HIIT) … 高強度トレーニングを30分間行うことで、脂肪燃焼を持続させるプログラム	
● HYPER C(体幹部HIIT) … 腹部と臀部に特化した30分間の高強度プログラム	※マットを使用します。
● YOGA … 流れるような動きで心身共にリフレッシュできる30分間のプログラム。	※マットを使用します。裸足OK。
New OXIGENO … ヨガやピラティス、ストレッチの動きを取り入れた30分間のプログラム	※マットを使用します。裸足OK。
New LATIN DANCE … ラテンの音楽に合わせて簡単な振付で動く30分のダンスプログラム	

ラディカルバーチャルについては
こちらをご覧ください。↓

● 参加方法

各プログラム開始10分前よりスタジオ入口の整理券を１枚お取りいただき、ご入場ください。
整理券はプログラム終了後、回収箱へご返却ください。

● 定員

各回10名