



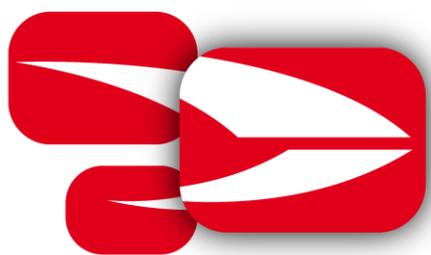
全12種受け放題  
途中参加・退場  
OK！！

早朝・夜間・金曜  
もスタジオを  
楽しめる



予約なしで気軽に  
受けられる

ラディカル バーチャル



**RADICAL**  
**VIRTUAL**

バーチャルフィットネスは、コンピュータとプロジェクターを利用して、ビデオを使用したグループフィットネスプログラムを提供します。24時間営業中などもスタジオプログラムをお楽しみいただけます！！

 <p><b>VIRTUAL FIGHT DO</b> ファイドウ(格闘技)</p>	<p>複数の敵との戦いをイメージして作られたトレーニングであり、ボクシングと様々な武術の長所が取り入れられています。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★★★</p> <p>難易度 ★★</p>
 <p><b>VIRTUAL ELEVEN</b> イレブン(全身HIIT)</p>	<p>究極のハイ・インテンシティブ・インターバル・トレーニング(激しい運動を間隔を開けて行うトレーニング)です。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★★★</p> <p>難易度 ★</p>
 <p><b>VIRTUAL HYPER C</b> ハイパーシー(コアHIIT)</p>	<p>体幹トレーニングを用いたハイ・インテンシティブ・インターバルトレーニングです。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★★★</p> <p>難易度 ★</p>
 <p><b>VIRTUAL MEGADANZ</b> メガダンス</p>	<p>Radical Fitnessオリジナルのリズムトレーニング。ポップやダンス、レゲエ、サルサ、など多数の音楽ジャンルを提供しています。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★★</p> <p>難易度 ★★</p>
 <p><b>VIRTUAL OXIGENO</b> オキシジェノ(調整系)</p>	<p>ピラティスやヨガ、呼吸と密接に結びついた、柔軟性・筋力・可動性を向上させるトレーニングです。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★</p> <p>難易度 ★</p>
<p>道具使用</p>  <p><b>VIRTUAL POWER</b> ラディカルパワー(筋コン)</p>	<p>バーベルとプレートを使用し、全身の筋肉向上を目的としたプログラムです。4つフォーマットで異なった組み合わせの筋肉グループを鍛えることができ、短期間でより良い結果を得ることができます。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★★★</p> <p>難易度 ★</p>
<p>道具使用</p>  <p><b>VIRTUAL X55</b> エクストリーム55(カーディオ)</p>	<p>ステップ台・ウエイトを使用し、カロリー消費・脚の筋肉や臀筋を鍛えるためのトレーニングです。自分の体重を負荷として使い、様々な道具や刺激のバリエーションによって運動強度を調節します。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★★★</p> <p>難易度 ★★</p>
 <p><b>VIRTUAL STRETCHING</b> ストレッチング</p>	<p>ゆったりとした音楽に合わせて、全身を伸ばしていくストレッチクラスです。</p>	<p>目的   </p> <p>強度 ★</p> <p>難易度 ★</p>

<p><b>道具使用</b></p>  <p><b>ユーバウンド</b> (有酸素系)</p>	<p>一人用のトランポリンを使って行う有酸素運動です。脂肪燃焼や体幹強化に効果的！</p>	<p>目的</p>    <p>強度 ★★ 難易度 ★</p>
<p><b>道具使用</b></p>  <p><b>オリジナル・エアロ</b> (有酸素系)</p>	<p>音楽に合わせて行う全身の有酸素運動です。脂肪燃焼に効果的！</p>	<p>目的</p>    <p>強度 ★★ 難易度 ★</p>
<p><b>道具使用</b></p>  <p><b>オリジナル・ステップ</b> (有酸素系)</p>	<p>ステップ台を使って行う全身の有酸素運動です。脂肪燃焼に効果的！</p>	<p>目的</p>    <p>強度 ★★ 難易度 ★</p>
<p><b>VIRTUAL YOGA</b> オリジナル・ヨガ(調整系)</p>	<p>ラディカルフィットネスオリジナルのヨガクラスです。</p>	<p>目的</p>    <p>強度 ★ 難易度 ★</p>
<p><b>道具使用</b></p>  <p><b>ラディカル・ワン(筋力系)</b></p>	<p>バーベルとプレートを使用したラディカルフィットネスオリジナルの簡単トレーニングクラスです。</p>	<p>目的</p>    <p>強度 ★★ 難易度 ★</p>

- 事前予約制ではございません。予約4枠には含まれません。
- 途中入退場可能でございます。
- レッスン中は安全管理上、常時扉を開放し、換気を行いながら運営いたします。
- ラディカルパワー・ラディカルワンは、スタジオに設置しておりますバーベルとウエイト等をご用意しご利用ください。
- UBOUNDはスタジオに設置しておりますトランポリンをご用意してご利用ください。
- SETPはスタジオに設置しておりますステップ台をご用意してご利用ください。
- X55はスタジオに設置しておりますステップ台とウエイトをご用意してご利用ください。
- マットが必要な場合はスタジオに設置しております紫マットをご自由にご利用ください。
- 道具使用後は必ずアルコールで拭いていただきますようご協力をお願いいたします。
- 会員種別によってはご利用頂けない場合がございます。フロントにてご確認ください。