

ボディメイクサイクル

結果と楽しさの融合! 4つのポイント

POINT 1 初めての方でも安心!

負荷レベルを体力に合わせて簡単に調節ができるので、どなたでも安全に運動ができます。

POINT 2 シェイプアップ効果!

脚などの大きな筋肉を中心に使うことで効率的にたっぷり気持ち良く汗を流せます。

POINT 3 ボディメイク効果!

様々な動作で脚やお尻はもちろん、ウエストや二の腕を含めた全身の引き締めに期待ができます。

POINT 4 高揚感・一体感の共有!

音と光の世界でインストラクターや仲間と一緒に楽しく汗を流せば、最高の気持ちになれます。



定員: 10名様

予約制とさせていただきます。プログラム開始30分前より2Fジムカウンターにて整理券を配布致します。

レッスン中は、フリースペースのバイクのご利用は頂けません。ご理解、ご協力の程お願い致します。