





## 当クラブではRADICALFITNESS(ラディカルフィットネス)のレッスンを導入しております。

ラディカルフィットネスとは… オリジナリティあふれる独自の画期的なIMF®により「安全」「効果」「楽しさ」に最大限に配慮した誰もが、参加できるフィットネスプログラムを作成し続けています。  
2004年南米アルゼンチンで生まれ全世界45か国以上が導入し、日本では730件以上の施設で導入され、現在も全世界で導入施設が増え続けています。

レッスンジャンル	レッスン名	レッスン内容	期待できる運動効果	60分クラスの場合の燃焼目安
	ユーバウンド <b>UBOUND</b>	1人用のミニトランポリンを使用した、膝や足首へ負担の少ないプログラムです。リンパ系の循環にも効果が高いと言われています。	心肺機能向上・体幹・下肢筋力の向上	400~900kcal
	ファイドゥ <b>FIGHTDO</b>	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・無酸素運動を組み合わせた格闘技系のプログラム。武道の「道」でファイドゥと呼びます。	全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性の向上	400~900kcal
	キーマックス <b>KIMAX</b>	ボクシング・ムエタイ・キック等の要素を取り入れ倒立式サンドバックに直接打撃をするプログラム。KI…「活力」MAX…「最大限の」「活力の潜在能力を最大限に引き出すこと」を目的とし体力向上を図りましょう。	カロリー消費・筋力向上・ストレス解消等	600~800kcal
	x55 <small>エクストリーム フィフティファイブ</small>	ステップ台やウェイトを使用した、アイソレーション・レジスタンストレーニングプログラムです。自分の体重を負荷として利用することでさまざまな刺激を身体に与え運動強度を自由に調節していきます。動きと合わせた音源をやや巧みな効果音でより一層運動効果を高めていきます。	脂肪燃焼・筋肉の調整	500~800kcal
	サーキットトレーニング	さまざまなアイテムを使い、全身を短時間で追い込んでいくプログラム。	筋力向上・脂肪燃焼・ストレス解消	
	サンドバッグファイト	サンドバックを使用し主に上半身をメインに引き締めていくクラス。	筋力向上・脂肪燃焼	
	メガダンス <b>MEGADANZ</b>	ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲトン等世界のさまざまなダンスジャンルを集めた楽しさを感じるダンスフィットネスプログラム。MEGA…「大きな」	シェイプアップ・柔軟性向上・リフレッシュ	
	ズンバ <b>ZUMBA</b>	ラテン系音楽にあわせて、音楽に身をゆだね、気持ちよく踊ることをベースに幅広い年齢層の方にお楽しみいただけるダンスフィットネス。	脂肪燃焼・全身引き締め・ストレス解消	600kcal~ ※ ※曲目により異なります
	RELAX YOGA	心と身体をリラックスさせる為に、じっくりと体をほぐす動作を多めに取り入れたYOGA。	自律神経を整える・柔軟性・筋肉調整等	
	UNIVERSAL YOGA EARTH	日本の「禅」を取り入れた心・体・呼吸を一つに整え、瞑想により心身ともに緊張感から解き放たれるプログラム。	柔軟性・日常生活の向上・ストレス解消	
	RELAX ストレッチ	日々の生活で固くなった身体に意識を向け、緩め伸ばしていくプログラム。	柔軟性・日常生活の向上	
	筋膜リリース ストレッチ	ボールや手元を使い体の強張りやすい部分を整えます。	柔軟性・日常生活の向上	
	ボディメンテナンス	日常生活における強張った体をほぐし、体の改善を目指します。	柔軟性・日常生活の向上	
	コアトレ	身体の中心部分「体幹」をメインに身体の中の深い部分を鍛えていきます。	日常生活の向上	
	THE筋トレ	全身の筋力を高めていきます。	シェイプアップ・筋力向上・姿勢改善	
	サスペンショントレーニング	サスペンションを使い体幹の安定性や体のコアを整えます。	姿勢改善・日常生活の向上	