

フィットネスフェスの第3弾イベント詳細

9時30分から受付開始！

前半

10:00~10:30

10:50~11:20

11:20~12:00
(X55の準備時間等含む)

後半

12:00~12:30

12:50~13:20

13:30終了！



RADICAL ONE

初心者の身体づくりを目的とした、自重やライトプレートを活用した全身トレーニングプログラムです。初めての方でもアクティブに動いて楽しく汗をかけます！

RADICAL POWER

バーベルとプレートを利用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。バーにつけるプレートの重さで強度の調節ができる為初めての方にもおすすめです！

ミニイベント
マッスル旗揚げ開催！！



X55

ステップ台と軽いプレートを使う筋トレ・有酸素プログラムです。ステップ台を使って左右の足の高さが違うスクワットやランジを行うのですが、重りを扱っていないのに脚が上がらなくなってきます(笑) 追い込みたい方に特にオススメです！

FIGHT DO

全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を向上させることができる格闘技プログラムです。音楽に合わせてパンチやキックを打っているうちに楽しくなってきて気づいたらへとへとになっています(´▽`) 追い込みたい方に特にオススメです！