

爽快サイクルエンターテイメント



# ボディメイクサイクル始動



## 仲間と一緒に楽しくできる！

定員16名  
予約制

週22本のレッスン！  
全て無料！

## 結果と楽しさの融合！7つのメリット！

**①モチベーションアップ！**  
心拍数をリアルタイムにチェック  
運動中の心拍数をモニターに表示！  
目的に合わせてコントロールできるので  
モチベーションも達成感もアップします。



**②初めての方も安心少人数制プログラム**  
少人数制のプログラムですので、トレーナーがサポート＆フォロー。どなたでも安全に運動できます。

**⑤トレンドイ！爽快サイクルレッスン**  
サイクルバイクを爽快に漕ぎながら、体幹までしっかり引き締めます。楽しみながら理想のカラダに！

**③効率的にダイエット！目指せメリハリボディ！**  
脚などの大きな筋肉を中心に使うことで、シェイプアップ効果抜群です。気持ちよく脂肪燃焼しましょう！

**⑥圧倒的な充実感と非日常体験！**  
非日常的な空間で軽快なリズムに合わせて行うワークアウトは、今まで感じたことのない新しい感覚です。

**④高揚感・一体感の共有みんなで盛り上がり！**  
インストラクターや仲間と一緒に楽しく汗を流せば、最高の気分になれること間違いなしです。

**⑦嬉しい！話題のアフターバーン効果**  
適切な心拍数の継続によって、30～40時間も脂肪燃焼が続くとされています。