

結果にこだわる! 最先端・効果抜群プログラム

Hyper Body Make
enjoy&effect be myself

ボディメイクアフターバーン

STEP 1 WEB予約



スマートフォンやPCからご希望の枠へご予約下さい。

STEP 2 オリエンテーション



プログラムの説明で自分に合ったレベルを設定!



サイクルバイクなどの正しい使い方を確認!!



リアルタイムに表示される数字の見方を案内。



トレーニング中に装着する
ハートレートセンサー

STEP 3 レッスンスタート! 目指せ効果的なハートレート!

ランニングマシン

15分間

ウォーキングもOK!!

全て強度は自由!
自分のペースでトレーニング!

筋力トレーニング

15分間

重さが選べて安心!

メニューは毎日変わる!
全身バランス良く引締め!

サイクルバイク

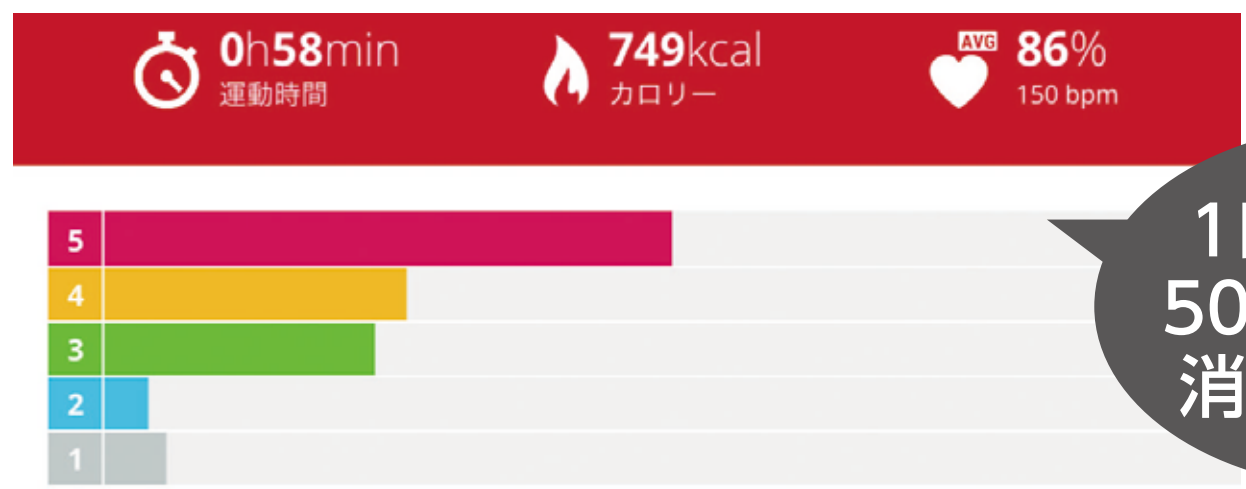
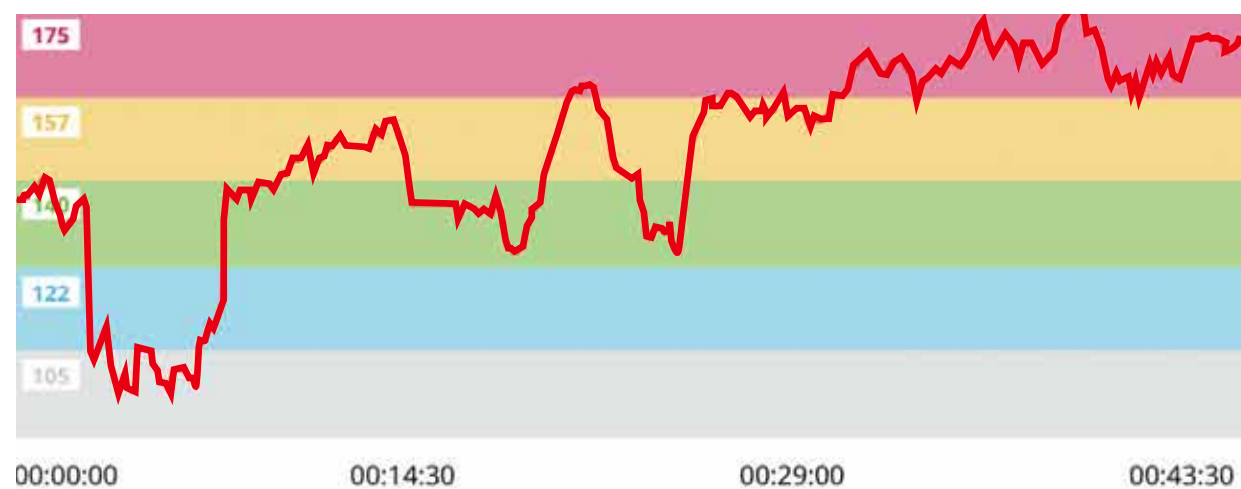
15分間

操作も簡単!

脚力強化!!代謝向上!!
脂肪燃焼に効果抜群!!

STEP 4 結果確認

結果と成果をその場でチェック!!



1レッスンで
500kcal以上
消費も可能!!

目指せ800kcal以上! しかも、運動後も脂肪燃焼(アフターバーン)効果が得られます!!

ボディメイクアフターバーンのメリット

楽しい! 少人数制の 安心プログラム

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。軽快な音楽とトレーナーの応援で、楽しくプログラムが受けられます。

効率的にダイエット! 目指せ800kcal

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うことで効率的にカロリーを消費します。

効果的にワークアウト! 60分で全身トレーニング

様々なアイテムを使って下半身から上半身まで全身をトータルトレーニング。

気持ち良い! 発汗デトックス

サーキット効果により、発汗を促進。新陳代謝もしっかり上がります。

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

目的や体調に合わせて、心拍数をコントロール出来ますのでモチベーションも達成感もアップします。

嬉しい! 話題の アフターバーン効果

オレンジ・レッドゾーンの心拍数の継続によって、30~40時間脂肪燃焼が続くと言われています。

트렌디! 爽快サイクルパートレッスン

新アイテムサイクルバイク! 爽快地に漕ぎながら、下半身から体幹までしっかり引き締めます。

参加者の 声



30代女性

毎回、大量の汗をかくので代謝が上がり冷え症が改善しました。特にトレーニングをした時の汗のかき方が変わり爽快感が味わえる! プログラムも日々変わるので飽きずに続けていけます。



40代男性

その日の体調によって負荷を変えることができます。マイペースでできます。モニターに映る色で目標や効果がわかるのでやりがいを感じます!



50代女性

インストラクターの応援やアドバイスで頑張ろうという気になります!! 効果として1ヶ月で体脂肪量が2kg減りました!! まだまだ頑張ってボディメイクします!!