

ボディメイクアフターバーン

ダイエット・ボディメイクにコミット



ハートレートモニター

最も効果ができる“ハートレートゾーン”を目指してトレーニング!



ランニングマシン



サイクルバイク



筋力トレーニング

従来のプログラムとは全く異なります! 7つのポイント

Point 1

楽しい! 少人数の安心プログラム

トレーナーのサポート&フォローと軽快な音楽で、楽しくプログラムが受けられます。

Point 2

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。

Point 3

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上半身から下半身まで全身をトレーニングできます。

Point 4

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。

Point 5

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アップします。

Point 6

嬉しい! 話題のアフターバーン効果

オレンジと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。

Point 7

트렌디! 爽快サイクルパートレッスン

最新アイテムであるサイクルバイクを爽快に漕ぎながら、下半身と体幹を引き締めます。

定員: 9名様

WEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブホームページから行えます。ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始30分前よりボディメイクスタジオ前にて当日整理券を配布致します。

※ボディメイクアフターバーンのレッスンは月額1,000円(税別)、1回利用料500円(税込)となります。