



ラディカルバーチャルはアルゼンチンで生まれたラディカルフィットネスのバーチャル版です。

バーチャルプログラムの楽しみ方

- ・間違っても気にしない！気にしない！
- ・プログラムの途中でも入場・退場が可能です！
- ・新しい種目にチャレンジするチャンスです！



	ファイドウ	強さ	★★★		ファイドウフリー	強さ	★★
		難しさ	★★★			難しさ	★★
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した格闘技プログラム。格闘家の気分になりきって思い切りハマってみては。				ファイドウをもっと簡単にした誰でも楽しめる格闘技プログラム。基本的なカタをつなぎあわせて最終的に動作を完成させていきます。			
	X55	強さ	★★★		オキシジェノ	強さ	★★
		難しさ	★★★			難しさ	★★
ステップ台を使い、下半身を中心に追い込んでいく究極の55分。バーチャルクラスでは30分になりますがシェイプアップ効果は抜群。				動的ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れた優雅でスローなプログラム。身体の調整やリラックスにも効果あり。			
	ユーバウンド	強さ	★~★★★		メガダンス	強さ	★★
		難しさ	★~★★★			難しさ	★★
トランポリンを使用する異次元プログラム。楽しみながら短時間で多くのカロリー消費を促します。しかも簡単。トランポリンに乗っているだけでもOK！				ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど世界中のあらゆるジャンルのダンスを取り入れたシンプルなダンスプログラム。踊って楽しいことまちがいなし！			
	ラテンダンス	強さ	★★		ヨガ	強さ	★
		難しさ	★★			難しさ	★
メガダンスのレパートリーからラテンダンスを集めたプログラム。情熱と哀愁漂うラテンミュージックにのせて身体を動かしてみては。				代表的なヨガポーズを中心に誰でも気軽に参加できるヨガ。柔軟性、動作機能改善、自律神経にも効果的に働きかけます。			
	ステップ	強さ	★★		エアロ	強さ	★★
		難しさ	★★			難しさ	★★
ステップ台を使い簡単なステップをベースにしたエアロビクス。ステップ台により短時間で大きな運動効果が期待できます。				簡単なステップとノリのよい音楽を組み合わせた誰でもできるエアロビクス。短時間で心肺機能の向上と全身の脂肪燃焼を達成します。			
	ハイパーC	強さ	★★		ストレッチング	強さ	★
		難しさ	★			難しさ	★
おなか、おしりまわりを集中的に鍛えるコアトレーニングプログラム。短時間で効果的にシェイプアップを狙います。				おなじみのストレッチクラス。静的、動的ストレッチを組み合わせ、短時間でウォームアップ効果が得られます。			