



朝日フィットネスクラブ ビッグ・エス向ヶ丘

リニューアル！

2018. 5. 15

リニューアルポイント①

最新マシンの新設・増設！



リニューアルポイント②

薄型大ビジョン液晶モニター設置でさらに快適なエクササイズを！



リニューアルポイント③

大人気のインドアサイクルの新設！



リニューアルポイント④

多彩なNEWスタジオプログラム導入！



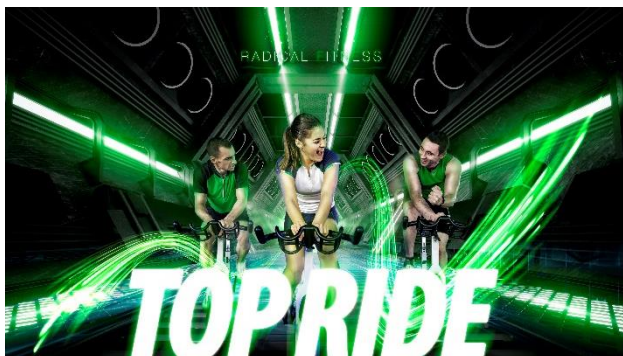
↑レッスン動画はこちら

韓国のカリスマトレーナーであるチョンダヨンが自己の体験に基づき考案し、体系化したダイエットエクササイズです。有酸素運動と筋トレを組み合わせて、効率的にエクササイズするのが特徴のフィットネスプログラムです。シンプルな動作で楽しく続けられることでダイエット成功につながります。



↑レッスン動画はこちら

「筋力」「バランス」「コーディネーション」「ストレッチ」「ほぐし」の5つの要素を取り入れて、からだ本来の健康能力を取り戻し、“活力溢れるからだ”になる事を目的にしたプログラムです。レッスン内容は、誰でも簡単に取組める方法で身体の機能を目覚めさせ、活き活きとした身体に生まれ変わるように構成されています。



↑レッスン動画はこちら

心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラム。ルートやレースのシミュレーションしながら、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム構成となっています。初心者から上級者までご自身のフィットネスレベルに合わせて参加可能です。