

音楽に合わせて格闘技の動作を行うエクササイズです!

FIGHT DO
RADICAL FITNESS

一体感がとにかく楽しい!

格闘技エクササイズならではのカッコ良さと高揚感を存分に味わえる、非日常的な興奮とともに汗を流せるエキサイティングなプログラムです!

何をするの?

様々な格闘技の動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより全身運動を行うエクササイズです。エネルギーでダイナミックな動きを楽しみながら汗をかく事ができるエクササイズです。

気分は最高!

インストラクターのマネをしながら動くだけで格闘家の気分でエクササイズを楽しむ事ができます。簡単なパンチやキックで動きが構成されている為、初めてでも気持ちよく運動を行う事が出来ます。

こんな効果が!

パンチやキックの動作を行う事で全身の筋力・持久力・柔軟性・俊敏性の向上を期待することができます。格闘家の気分で運動を行う事で、気持ちもリフレッシュし、ストレスの発散も期待ができます。

