

全国120店舗に導入拡大!



ここでしか味わえない  
達成感を味わおう!

# AIR CYCLE Fitness

エアサイクルフィットネスシリーズ

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できる、

インドアバイクプログラムです。

気持ち良く汗をかくことができ、

短時間で効率的なエネルギー消費が期待できます。

こんな方におすすめ

- ストレスを解消し、気分をスッキリさせたい方
- 短時間で運動効果をあげたい方
- バイクが好きな方

プログラムの詳細は  
コチラ▶



**RHYTHM RIDE**  
リズムライド

初級～中級 向勸



インドアバイクエクササイズの基本動作(ライディングテクニック)を学びながら、ご自身のペースで行うことができ、だれでも気軽に楽しんでいただけるプログラムです。エアサイクルフィットネスならではの非日常体験が可能となります。



**WORK OUT**  
ワークアウト

初級～中上級者向け



サイクルエクササイズによる有酸素エクササイズに加え、チューブを用いた筋力トレーニングにより、全身をバランス良くボディメイクできます。引き締まった「サイクルレッグ」に加え、美しい背中や二の腕、体幹までアプローチしていきます。



**POWER RIDE**  
パワーライド

中級～上級者向け



大量の発汗とともに、圧倒的なエネルギー消費量を誇り、全身のシェイプアップに最適な高強度プログラムです。屋外ツーリングをイメージさせる手法(ビジュアリゼーション)を用い、ライディングに加え音楽とイメージが一つになる「高揚感」「没入感」を味わうことができます。

