



# BODYBIKE™

(バイク) × (音楽) =

# ボディバイク

ボディバイクは、固定式自転車を使用したプログラムです。  
エキサイティングな音楽に合わせ、  
テンポ・負荷・ライドポジションを  
様々に変えながら、ペダルを漕ぎ続けます。  
シンプルな動作で脂肪とストレスを燃焼するため、  
安全にトレーニング効果を得られます。



**最速の脂肪燃焼プログラム**



## What is BODYBIKE?

シンプルな動きで運動量を追求してカーディオキラーに乗り込め!

バイクを使用したグループレヴォリューション。  
「動きについていけなくて…」 「フォームがよく分からなくて…」なんて心配は不要です。  
シンプルにペダルを漕ぎ続けるだけ。難しいテクニックは必要ありません。  
ひたすらカロリーを燃焼して運動量を追及しましょう。  
ペダルに足を固定したままの完全なローインパクトなエクササイズですから、  
膝や足腰に無理な負担をかけることもありません。

ビートに身をゆだねて、ペダルを踏み込む“JUST RIDE!”

ボディバイクは、マルチピークなライドプログラムです。60分のクラスにピーク3つ。  
上体を伏せて速いスピードでペダルを回してレーシングをするように。  
サドルから身を浮かせて強い負荷で踏み込んで、ヒルクライムのように。  
まるでサイクリングのように動きの変化を楽しみながらエクササイズを楽しみましょう。  
エキサイティングな音楽がゴールまでナビゲートしてくれます。



### プログラム構成

Music	30分	60分	レッスン内容	
1	●	●	バックライド	ウォームアップ
2	●	●	ベース	山登りの準備。少し速いテンポで集中度を高める。
3	●	●	ヒルズ	山登り。ヒルクライム。
4	●	●	ミックスダレイン	3曲目のリカバリー。5曲目に備える。アップダウン・スピード。
5	●	●	インターバルズ	1番きつい。スピード・パワー・タイムトライアル。
6	●	●	スピードワーク	レーシング・スピード・速い回転で行う。
7	●	●	マウンテンクライム	山登り。頂上に向かって突っ走る!
8	●	●	ライドホーム	リラックス・クールダウン・動的ストレッチ。
9	●	●	ストレッチ	クールダウン・静的ストレッチ。

●15分・30分…「ボディバイクテクニック」  
●30分…「ボディバイクショート」  
●60分…「ボディバイク」  
※プログラム構成に関しては、予告なく変更することがあります。



# BODYBIKE™

