



RADICAL FITNESS

さあ、みんなでゴールを目指そう

A photograph of three people (two men and one woman) riding stationary bikes in a futuristic, green-lit tunnel. The tunnel has glowing green lines and a sense of depth. The people are wearing green and white athletic gear and appear to be in motion.

TOPRIDE

インドアサイクル・エクササイズ【トップライド】

Indoor Cycle

トップライドは、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。

そのフォーマットは、「レース」、「クライム」、
それを統合した「フル」の3種類から構成され、
ワクワクさせる演出でテンションアップ！














2017.9～



インドアバイクスタジオ スケジュール

Quality Fitness Life
アステイスポーツクラブ One

※状況により変更となる場合がございます ※TOP RIDEは予約制プログラムとなります

	月	水	木	金	土	日
10:00						
11:00				 10:30～11:15		
12:00						
13:00						
14:00		 13:15～14:00				
15:00					 15:00～15:45	
16:00						 15:45～16:30
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	 19:15～20:00	 19:15～20:00	 19:15～20:00			
21:00				 20:30～21:15		
	 21:00～21:45	 21:00～21:45	 21:00～21:45			

体力向上や脂肪燃焼などを目的としたインドアサイクルプログラムです。
山登りやレースをイメージしながら、楽しく効果的にトレーニングできます。