



# CYCLESTUDIO【CHAIN】 土浦店

## ◆プログラムガイド◆



レズミルズ  
アールピーエム      強度  
★～★★★★

素晴らしい音楽に浸りながら、個人の体力レベルに合わせ負荷と速度をコントロールでき、徐々にフィットネスレベルを向上することが可能です。真の達成感を味わいたいなら、今すぐRPMクラスに参加しましょう。



レズミルズ  
スプリント      強度  
★★★～★★★★★

LES MILLS SPRINT™は最短で結果を得ることができる、インドアバイクで行なうハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)です。

SPRINTは短時間にハードなワークアウトを行うことで、最大限の結果を出すことができます。

LES MILLS SPRINT™は短期間のワークアウトにより身体だけでなく強靭な精神力を養うことができます。

トレーニングレベルの限界直前まで追い込むことで、あなたの目標(ゴール)へと近づくはずです。

さらに、ワークアウト後には何時間もカロリーが燃焼し続けます。



レズミルズ  
ザトリップ      強度  
★～★★★

THE TRIP™は、40分のサイクリングをしながら、バーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。

スクリーンの映像を見ながら音楽に合わせて行うサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。THE TRIPは、今までにないモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができるでしょう。