

アクティブ体幹（コア）トレ
ボディ改革、スイッチON!

Jackal code

BLUE RED

下腹部・臀部（お尻）・脚部の引締めをターゲットに、
足蹴り（キック）やSTEP（ステップ）を組み合わせます。
かつてない、運動量と消費カロリーを実現する、

RED

週1回-45min 12times/24times

足蹴り（キック）やSTEP（ステップ）を中心に、筋力と柔軟をバランスよく鍛えていきます。
動きとコア（体幹）を重視し、体カアップ・バランス感覚を磨き、全身の筋肉の連動させて脂肪燃焼します。
解りやすいワークアウト形式で、自宅でも継続しやすくなっています。

BLUE

週2回-75min 12times/24times

RED-codeに、マッスル（自重筋トレ）をプラスした高強度トレーニングプログラム。
全身の筋力を連動させるトレーニングとパワーアップ筋トレで、凹凸のある磨かれた身体へ進化させます。
多彩なメニューの組み合わせで、飽きないトレーニングを提供します。

ダイエット・シェイプアップへの「最短・成功プログラム」

- ・身体の仕組み「伸び・縮み」、力を「込める・抜く」を効率的に組み合わせ、
個々の筋肉はもちろん「連動筋肉」を創り、体脂肪を燃焼。
動作の滑らかさ・スムーズさを磨くことで、
「動ける・メリハリのある」身体が出来上がります。

