



D-cycle プログラム説明

プログラム名	強度	説明
BEATNIX	⊗⊗⊗ ~ ⊗⊗⊗⊗	音楽と動きをリンクさせたプログラムです。画面に映し出されるカラーリングに応じて動作を変えていく感覚的に楽しめるプログラムです。
EDGE	調整可能	HIT（高強度インターバルトレーニング）を行うクラスです。20分間で4種目の筋力トレーニングを行うことで脂肪燃焼効果が24時間続くと言われています。（アフターバーン効果）【定員8名】
START UP	⊗	クラスの最初にD-cycleの魅力やバイクの操作方法のご説明を行います。初めてご参加される方やバイクの使い方に不安のある方にお勧めのクラスです。
ENJOY SPRINT	⊗ ⊗	回転数を上げて疾走感を味わえる脂肪燃焼効果の高いクラスです。楽しみながら行える内容ですのでどなたでもご参加いただけます。
ENJOY MOUNT	⊗ ⊗	坂道を軽快に上っていく山登りクラスです。高いヒップアップ効果が期待できます。どなたでも楽しくご参加いただける内容となっております。
ENJOY COMBO	⊗ ⊗	疾走感を味わうSPRINTと坂道を軽快に上っていくMOUNTの両方をミックスした内容のクラスです。シェイプアップしたい人にお勧めです。どなたでも楽しみながらご参加いただけます。
BASIC SPRINT	⊗ ⊗ ⊗	回転数を上げて疾走感を味わえる脂肪燃焼効果の高いクラスです。少し慣れてきた方でも、爽快感が味わえる内容となっております。
BASIC MOUNT	⊗ ⊗ ⊗	坂道を軽快に上っていく山登りクラスです。高いヒップアップ効果が期待できます。少し慣れてきた方でも、爽快感が味わえる内容となっております。
BASIC COMBO	⊗ ⊗ ⊗	疾走感を味わうSPRINTと坂道を軽快に上っていくMOUNTの両方をミックスした内容のクラスです。シェイプアップしたい人にお勧め。少し慣れてきた方でも、爽快感が味わえる内容となっております。
MAX SPEED	⊗ ⊗ ⊗ ⊗	回転数を上げて疾走感を味わえるクラス。ご自身の限界にチャレンジしたい方、しっかりと追い込みたい方にお勧めのクラスです。
TOP HILL	⊗ ⊗ ⊗ ⊗	遥か彼方の頂上をめざしとにかく坂道を登ります。頂上めざし自分の限界にチャレンジできる内容となっております。しっかりと追い込みたい方にお勧めのクラスです。
HARD PARTY	⊗ ⊗ ⊗ ⊗	回転数を上げるSPRINTと山登りのMOUNTをミックスした内容です。しっかりと追い込みたい方にお勧めのクラスです。
FREE RIDE	調整可能	インストラクターのいない自主練クラス。画面に映し出されるコースを見ながらマイペースにご参加頂けます。

エクササイズレベル

運動効果	FAT BURN (脂肪燃焼)	HIP LIFT (ヒップアップ)	SHAPE UP (引締め)
TRY (初めての方)	EDGE	TOP HILL	START UP
ENJOY (初心者)			ENJOY MOUNT
BASIC (中級者)			BASIC MOUNT
STOIC (上級者)			HARD PARTY
			BEATNIX