

暗闇 話題の *TOPRIDE* とは？

バイクエクササイズ トップライド



心肺持久力、筋力向上を目的とした固定式バイクで室内サイクリングを行うトレーニング・プログラムです。ルートやレースのシミュレーションをしながら、実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム構成となっています。プログラム構成は、3タイプのオリジナルフォーマットから成り、山岳登りを中心とした「クライムDAY」、直線の道をスピードで競う「レースDAY」、この2つのフォーマットを合わせた「フルDAY」が展開され、参加者は飽きることなく継続的にクラスに参加することができます。