

予約不要

ご自由にご利用ください。

★★★
STAR FIT

フィールサイクル

「FEELCYCLE」をオンラインで受けられる
最新有酸素マシン導入!



FEEL ANYWHERE

フィールサイクル

FEELCYCLEとは

全国で大人気!40万人が体験した暗闇フィットネス®
圧倒的な効果、エンターテイメント性が老若男女問わず多くの方を魅了

STARFIT 笹塚店 12月20日(水)スタート!

**圧倒的
運動効果**

高い消費カロリー
全身運動で
理想の体に

**95%が
楽しく継続**

スタジオの最前列で
受けているような
臨場感・楽しさ

**初めてでも
安心**

まずは10分間の
練習プログラムから
スタート

スタッフタイム内は、スタッフがサポートいたします。
お気軽にお声がけください!

※特に初回利用時にはスタッフサポートを受ける事をお勧めします。
※日程により FEEL ANYWHERE スタッフがサポートさせていただきます。



FEEL ANYWHERE

暗闇フィットネスのパイオニア「FEELCYCLE」の
高品質なレッスンをオンラインで自由に
受けられる、新しいオンラインフィットネスサービス。

予約不要!

FEEL ANYWHEREの効果的な使い方

特に脂肪燃焼効果を期待される方にお勧めします!

暗闇バイクエクササイズプログラム 10分・20分・45分
目的やタイミングに応じて好きなプログラムを自由に選択いただけます。

利用例 1

脂肪燃焼
スイッチON!

トレッドミルの前に、10~20分のバイクエクササイズ

BIKE
10-20min

トレッドミル
20-40min

10分~20分の有酸素運動で脂肪燃焼スイッチON! (体脂肪が燃えやすい状態) 息が切れるくらいの軽い運動で十分。ウォームアップ感覚でご利用ください。

利用例 2

より高い
脂肪燃焼効果!

筋トレ後に、10~20分のバイクエクササイズ

筋トレ
20-40min

BIKE
10-20min

せっかく体が活性化し、脂肪が燃えやすい状態になっているから、もうひと頑張り! 短時間の有酸素運動(バイクエクササイズ)で、高い脂肪燃焼効果が期待できます!

利用例 3

45分800kcal
圧倒的な
脂肪燃焼効果!

45分間のバイクエクササイズに集中!

BIKE
45min



FEELCYCLE

今までのフィットネスの常識を覆した暗闇フィットネス®のパイオニア。体験者数は40万人超。1レッスン45分で有酸素運動と筋トレの両方の要素を組み合わせ、約800kcalを消費する圧倒的な脂肪燃焼効果と、大好きな音楽で踊るように全身を動かす高揚感や没入感、FEELCYCLEでしか味わえない体験。