

～暗闇バイクレッスンのご紹介～

【Phase 1】

Phase 1 は15分間のプラクティスライドです。

バイクのセットの仕方から、漕ぐ際の姿勢、簡単なテクニックまでバイクレッスンをやさしく紹介するオリエンテーション感覚の入門レッスンとなります。

参加される皆さんは、開始10分前までにお集まりください。

【Phase 2】

Phase 2 は Phase 1 に参加されたお客様の次なるステップのレッスンです。30分間で5～6曲のコースを漕いでいきます。

初級者・中級者・上級者関係なく様々なレベルの方が一緒に楽しめるプログラムとなっております。

(参考消費カロリー：500～600キロカロリー)

【Phase 3】

Phase 3 はお客様を新たな境地へとお連れする、更なるステップアップのレッスンです。45分間で8曲のコースを漕いでいきます。

Phase 2 より高く険しい山道を参加者全員で登り切り、達成感・爽快感を味わうことのできるプログラムとなっております。

(参考消費カロリー：700～800キロカロリー)

【Phase 4】

Phase 4 はより追及心を持った、更にストイックな世界をイメージしたレッスンです。

60分間で10曲のコースを漕いでいきます。

初級者・中級者・上級者すべての皆さんが心身ともに、積極的かつ絶えず挑戦できるようなプログラムとなっております。

(参考消費カロリー：800～1000キロカロリー)