バーチャルフィットネスプログラム表 12月

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		休館日	ハイパーC 9:15～9:30				メガダンス 9:30～10:00	9:00
10:00							エアロ 10:10～10:40	10:00
11:00	シニアフィットネス 11:45～12:00			シニアフィットネス 11:35～11:50			オキシジェノ 10:50～11:20	11:00
	ストレッチング 12:10～12:25		オキシジェノ 12:20～12:50	ストレッチング 12:00～12:15	イレブン 12:00～12:15	メガダンス 12:30～13:00	ハイパーC 11:30～12:00	
12:00	シニアヨガ 12:35～12:50			イレブン 12:25～12:40	ストレッチング 12:25～12:40	ストレッチング 13:10～13:25	ストレッチング 12:10～12:25	12:00
13:00								13:00
16:00	エアロ 16:30～17:00		イレブン 16:30～16:45	シニアヨガ 16:30～16:45	ハイパーC 16:30～16:45	エアロ 16:30～17:00	ステップ 16:30～17:00	16:00
17:00	オキシジェノ 17:10～17:40		オキシジェノ 16:55～17:25	ラテンダンス 16:55～17:25	インターバル トレーニング 16:55～17:25	オキシジェノ 17:10～17:25	ストレッチング 17:10～17:25	17:00
	メガダンス 17:50～18:20		ファイトドゥ 17:35～17:55	ファイトドゥフリー 17:35～18:05	エアロ 17:35～18:05	ハイパーC 17:35～18:05	イレブン 17:35～17:50	
18:00					ハイパーC 18:15～18:45	インターバル トレーニング 18:15～18:45	ハイパーC 18:00～18:30	18:00
					ファイトドゥ 18:55～19:25	ファイトドゥ 18:55～19:25	オキシジェノ 18:40～19:10	
19:00					オキシジェノ 19:35～19:50	X55 19:35～20:05	ファイトドゥ 19:20～19:50	19:00
20:00					ラディカルワン 20:00～20:30	オキシジェノ 20:15～20:30	メガダンス 20:00～20:30	20:00
21:00								21:00

バーチャルフィットネスプログラムの紹介

プログラム名	系統	運動強度	難易度	内容
ファイトドゥ	格闘技・有酸素	★★★★	☆☆	キックボクシング・ムエタイの動きを取り入れた格闘技系有酸素プログラム。
ファイトドゥフリー	格闘技・有酸素	★★★★	☆	ファイトドゥの動作を音に合わせず、自分のペースで楽しめるプログラム。
パワー	筋トレ・コンディショニング	★★★★	☆	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。
X55	筋トレ・有酸素	★★★★	☆☆	ステップ台・自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラム。
オキシジェノ	調整系	★★★	☆	ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
メガダンス・ラテンダンス	ダンス系	★★★	☆☆	世界のあらゆるダンスジャンル(サルサ・ヒップホップ・ジャズなど)を楽しむことが出来るプログラム。
イレブン	HIIT系	★★★★★★	☆☆	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム。(HIITトレーニング)
ハイパーC	HIIT系	★★★★★★	☆☆	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。(HIITトレーニング)
ラディカルワン	筋トレ・コンディショニング	★★★	☆	自重とプレートを使用するシンプルな初心者向けの全身トレーニングプログラム。
シニアフィットネス	筋トレ・コンディショニング	★	☆	低体力者向けの低強度全身トレーニングプログラム。
エアロ	有酸素	★★★★	☆☆	シンプルな動作で全身の強化を脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
ステップ	有酸素	★★★★★	☆☆	ステップ台を使用し下肢への負担をかけて楽しむ有酸素プログラム。
ヨガ	調整系	★★★	☆	心地のよいシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム。
インターバルトレーニング	筋トレ・ストレッチ	★★★	☆☆	ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせた全身の筋力強化プログラム。
PLUS SIZEフィットネス	有酸素	★★★★★	☆	エアロバイクを使用した有酸素プログラム。
ストレッチング	ストレッチ	★	☆	心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム。