



バーチャルフィットネスプログラム表



5月

時 間	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	料金 15分：100円 ※ 15分メニューは緑です 30分：200円 ※ 30分メニューは黄色です 参加してみてください!!!				無料で一度だけ 1つプログラムを 体験できるので 参加してみてください		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 11:35～11:50	ラテンダンス 10:50～11:20	11:00
					オキシジェノ 12:00～12:15	ラテンダンス 12:00～12:15	ラディカルパワー 11:30～12:00		
12:00	シニアヨガ 12:35～12:50	休 館 日	オキシジェノ 12:20～12:50	エアロ 12:25～12:40	インターバルトレ 12:25～12:40	X55 12:30～12:45	ストレッチ 12:10～12:25	12:00	
13:00						オキシジェノ 12:55～13:10		13:00	
									
16:00	エアロ 16:30～17:00		イレブン 16:30～16:45	メガダンス 16:30～17:00	ラディカルワン 16:30～16:45	ステップ 16:30～17:00	エアロ 16:30～17:00	16:00	
17:00	メガダンス 17:10～17:40		ハイパーC(腹部・尻) 16:55～17:25	イレブン 17:10～17:25	ハイパーC(腹部) 16:55～17:10	ファイトドウ 17:10～17:40	ハイパーC(尻) 17:10～17:25	17:00	
	オキシジェノ 17:50～18:20		ラディカルヨガlv.1 17:35～18:05	ファイトドウ 17:35～18:05	エアロ 17:20～17:50	ハイパーC(腹部・尻) 17:50～18:20	イレブン 17:35～17:50		
18:00	お知らせ 5月6日(火)体育館が開館するので 日曜日夕方からの(16:30～20:30) までのプログラムを実施します				オキシジェノ 18:00～18:30	オキシジェノ 18:30～19:00	ファイトドウ 18:00～18:30	18:00	
19:00					ハイパーC(腹部・尻) 18:40～19:10	ラテンダンス 19:10～19:40	オキシジェノ 18:40～19:10	19:00	
					ファイトドウ 19:20～19:50	ファイトドウ 19:50～20:05	X55 19:20～19:50		
20:00							X55 20:00～20:15	ストレッチング 20:15～20:30	ラディカルヨガlv.1 20:00～20:30



バーチャルフィットネスプログラムの紹介



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。



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。



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。



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。



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)



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)

※こんな方にオススメ！

脂肪燃焼したい方！ 身体を引き締めたい方！

筋力を上げたい方！ 柔軟性を高めたい方！

姿勢を改善したい方！ ダンスが好きな方！