



バーチャルフィットネスプログラム表



6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		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
					オキシジェノ 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	オキシジェノ 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	ファイトドゥ 17:10～17:40	ハイパーC(尻) 17:10～17:25	17:00
	メガダンス 17:50～18:20	ラディカルヨガlv.1 17:35～18:05	ファイトドゥ 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 6月ダイエット教室の為金曜日(18:00 20:15)のバーチャルはお休みします 6月8日(日)の午前中のバーチャルも お休みします				オキシジェノ 18:00～18:30	オキシジェノ 18:30～19:00	ファイトドゥ 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
20:00					ファイトドゥ 19:20～19:50	ファイトドゥ 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！