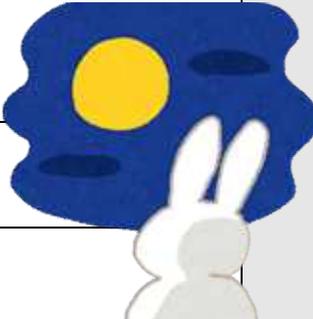




バーチャルフィットネスプログラム表



9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 12:00~12:15	11:00
				オキシジェノ 12:00~12:15				ラテンダンス 12:00~12:15	
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	ラディカルパワー 11:30~12:00	12:00	
13:00						オキシジェノ 12:55~13:10	ストレッチ 12:10~12:25	12:00	
									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		※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!			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		
					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	19:00	
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



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)を楽しむことができるプログラム。



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! ダンスが好きの方!