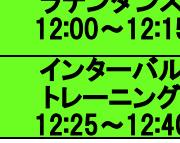
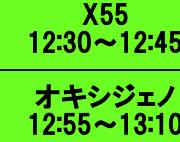
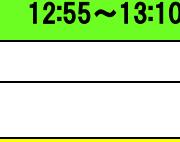
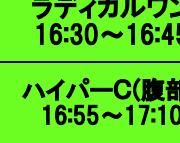
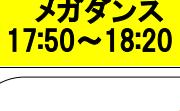
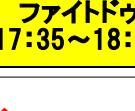
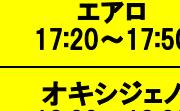
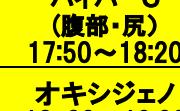
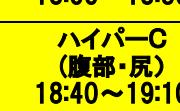
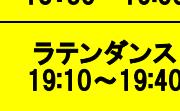
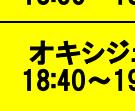
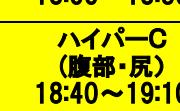
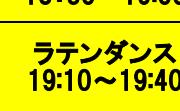
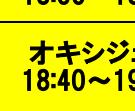
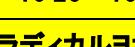
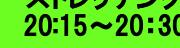


バーチャルフィットネスプログラム表							
時 間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	料金 15分：100円 * 15分メニューは緑です 30分：200円 * 30分メニューは黄色です 参加してみてください！！					無料で一度だけ 1つプログラムを 体験できるので 参加してみてください	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	※年末年始のお知らせ※ 12月29日(月)～1月3日(土)は、 施設の年末年始休館のため、バーチャル フィットネスもお休みとなります。 年始は、 令和8年1月4日(日)からスタートします！						
19:00							
20:00							



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。



バーベルとフ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！