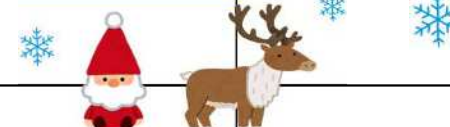


# バーチャルフィットネス 年末・年始特別プログラム

(R7年12月24日～28日・R8年1月4日～5日)

| 時 間   | 12/24(水)                                                                          | 12/25(木)                                                                          | 12/26(金)                                                                           | 12/27(土)                                                                           | 12/28(日)                                                                            | 12月29日～1月3日                                                                                                                       | 1/4(日)                                                                              | 1/5(月)                                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |  | ハイパーC(腹部)<br>10:30～10:45                                                          | ストレッチ<br>10:30～10:45                                                               | ラディカルワン<br>10:20～10:35                                                             | メガダンス<br>9:30～10:00                                                                 | ※<br>年<br>末<br>年<br>始<br>の<br>休<br>館<br><br> | メガダンス<br>9:30～10:00                                                                 |  |
| 10:00 | エアロ<br>10:00～10:15                                                                | ラディカルヨガlv.1<br>10:55～11:25                                                        | イレブン<br>10:55～11:10                                                                | ストレッチ<br>10:45～11:00                                                               | エアロ<br>10:10～10:40                                                                  |                                                                                                                                   | エアロ<br>10:10～10:40                                                                  | イレブン<br>11:05～11:20                                                                 |
| 11:00 | ラディカルヨガlv.1<br>10:25～10:55                                                        | シニアフィットネス<br>11:35～11:50                                                          | オキシジェノ<br>11:20～11:50                                                              | ファイトドウ<br>11:10～11:40                                                              | ラテンダンス<br>10:50～11:20                                                               |                                                                                                                                   | ラテンダンス<br>10:50～11:20                                                               | ラディカルヨガlv.1<br>11:30～12:00                                                          |
|       | ラテンダンス<br>11:55～12:10                                                             | オキシジェノ<br>12:00～12:15                                                             | ラテンダンス<br>12:00～12:15                                                              | ラディカルヨガlv.1<br>11:50～12:20                                                         | ラディカルパワー<br>11:30～12:00                                                             |                                                                                                                                   | ラディカルパワー<br>11:30～12:00                                                             | シニアフィットネス<br>12:10～12:25                                                            |
| 12:00 | オキシジェノ<br>12:20～12:50                                                             | エアロ<br>12:25～12:40                                                                | インターバルトレーニング<br>12:25～12:40                                                        | X55<br>12:30～12:45                                                                 | ストレッチ<br>12:10～12:25                                                                |                                                                                                                                   | ストレッチ<br>12:10～12:25                                                                | シニアヨガ<br>12:35～12:50                                                                |
| 13:00 |  |  |   | オキシジェノ<br>12:55～13:10                                                              |  |                                                                                                                                   |  |  |
|       |                                                                                   |  |  |  |  |                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 16:00 | イレブン<br>16:30～16:45                                                               | メガダンス<br>16:30～17:00                                                              | ラディカルワン<br>16:30～16:45                                                             | ステップ<br>16:30～17:00                                                                | エアロ<br>16:30～17:00                                                                  |                                                                                                                                   | エアロ<br>16:30～17:00                                                                  | エアロ<br>16:30～17:00                                                                  |
| 17:00 | ハイパーC(腹部・尻)<br>16:55～17:25                                                        | イレブン<br>17:10～17:25                                                               | ハイパーC(腹部)<br>16:55～17:10                                                           | ファイトドウ<br>17:10～17:40                                                              | ハイパーC(尻)<br>17:10～17:25                                                             |                                                                                                                                   | ハイパーC(尻)<br>17:10～17:25                                                             | オキシジェノ<br>17:10～17:40                                                               |
|       | ラディカルヨガlv.1<br>17:35～18:05                                                        | ファイトドウ<br>17:35～18:05                                                             | エアロ<br>17:20～17:50                                                                 | ハイパーC(腹部・尻)<br>17:50～18:20                                                         | イレブン<br>17:35～17:50                                                                 |                                                                                                                                   | イレブン<br>17:35～17:50                                                                 | メガダンス<br>17:50～18:20                                                                |
| 18:00 | シニアフィットネス<br>18:15～18:30                                                          | ラディカルヨガlv.1<br>18:15～18:45                                                        | オキシジェノ<br>18:00～18:30                                                              | オキシジェノ<br>18:30～19:00                                                              | ファイトドウ<br>18:00～18:30                                                               |                                                                                                                                   | ファイトドウ<br>18:00～18:30                                                               | シニアヨガ<br>18:30～18:45                                                                |
|       | エアロ<br>18:40～18:55                                                                | ラテンダンス<br>18:55～19:25                                                             | ハイパーC(腹部・尻)<br>18:40～19:10                                                         | ラテンダンス<br>19:10～19:40                                                              | オキシジェノ<br>18:40～19:10                                                               |                                                                                                                                   | オキシジェノ<br>18:40～19:10                                                               | インターバルトレ<br>18:55～19:10                                                             |
| 19:00 | ラディカルパワー<br>19:05～19:35                                                           | ハイパーC(尻)<br>19:35～19:50                                                           | ファイトドウ<br>19:20～19:50                                                              | ファイトドウ<br>19:50～20:05                                                              | X55<br>19:20～19:50                                                                  |                                                                                                                                   | X55<br>19:20～19:50                                                                  | ファイトドウ<br>19:20～19:50                                                               |
| 20:00 | ストレッチング<br>19:45～20:00                                                            | オキシジェノ<br>20:00～20:30                                                             | X55<br>20:00～20:15                                                                 | ストレッチング<br>20:15～20:30                                                             | ラディカルヨガlv.1<br>20:00～20:30                                                          |                                                                                                                                   | ラディカルヨガlv.1<br>20:00～20:30                                                          | ストレッチング<br>20:00～20:15                                                              |



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！**