



バーチャルフィットネスプログラム表



1月

時 間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							メガダンス 9:30~10:00	9:00
10:00							エアロ 10:10~10:40	10:00
11:00							ラテンダンス 10:50~11:20	11:00
12:00		シニアヨガ 12:35~12:50		シニアフィットネス 11:35~11:50			ラディカルパワー 11:30~12:00	
13:00				オキシジェノ 12:00~12:15	ラテンダンス 12:00~12:15			
				エアロ 12:25~12:40	インター・バル トレーニング 12:25~12:40		ストレッチ 12:10~12:25	12:00
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
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
		メガダンス 17:50~18:20		ラディカルヨガIv.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						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
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
20:00						ファイトドゥフリー 19:20~19:50	ファイトドゥ 19:50~20:05	X55 19:20~19:50
						X55 20:00~20:15	ストレッチング 20:15~20:30	ラディカルヨガIv.1 20:00~20:30

お知らせ

12日(月)は「ランナーのためのヨガ教室」開催の為、元氣体力測定室貸切となりますので午前のプログラムはお休みいたします。
31日(土)は熊本ウォルタースホームゲーム開催の為、19時まで全館貸切となりますので19時以降にスタートする



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！