



# 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	<b>料金 15分：100円</b> <b>※ 15分メニューは緑です</b> <b>30分：200円</b> <b>※ 30分メニューは黄色です</b> <b>参加してみてください!!!</b>			 シニアフィットネス 11:35～11:50	<b>無料で一度だけ</b> <b>1つプログラムを</b> <b>体験できるので</b> <b>参加してみてください</b>		メガダンス 9:30～10:00	9:00
10:00							エアロ 10:10～10:40	10:00
11:00				オキシジェノ 12:00～12:15	ラテンダンス 12:00～12:15	X55 12:30～12:45	ラテンダンス 10:50～11:20	11:00
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 トレーニング 12:25～12:40		ラディカルパワー 11:30～12:00	
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	<b>お知らせ</b> <b>12日(月)は「ランナーのためのヨガ教室」開催の為、</b> <b>元気体力測定室貸切となりますので午前のプログラムは</b> <b>お休みいたします。</b> <b>31日(土)は熊本ヴォルターズホームゲーム開催の為、</b> <b>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</b>				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
					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	
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	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！**