



# バーチャルフィットネスプログラム表



## 3月

時間	月	火	水	木	金	土	日			
9:00	<p><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></p>					<p><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></p>		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	
								ラディカルパワー 11:30~12:00		
12:00	シニアヨガ 12:35~12:50	<p><b>休館日</b></p>	オキシジェノ 12:20~12:50	エアロ 12:25~12:40	ラテンダンス 12:00~12:15	ファイトドゥ 12:30~12:45	ストレッチ 12:10~12:25	12:00		
13:00					インターバル トレーニング 12:25~12:40	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 16:15~16:45		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) 16:55~17:25		17:00	
	ステップ★ 17:50~18:05		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	ファイトドゥ★ 18:15~18:30		<p><b>お知らせ</b>  <b>今月から星マーク(★)がついているプ</b>  <b>ログラムの内容や開始・終了時間を変</b>  <b>更しています。お間違えの無いよう</b>  <b>ご注意ください。</b></p>			オキシジェノ 18:00~18:30	ラディカルワン★ 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	ラディカルワン★ 20:00~20:15			20:00



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! ダンスが好きの方!**