



バーチャルフィットネス ゴールデンウィーク特別プログラム (5/4~5/6の期間)



| 時間 | 5/4(月) | 5/5 (火) | 5/6 (水) | 時間 |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------|
| 9:00 | オキシジェノ (9:30~10:00) | メガダンス (9:30~10:00) | X55 (9:30~10:00) | 9:00 |
| 10:00 | ラテンダンス (10:10~10:40) | ラディカルパワー (10:10~10:40) | エアロ (10:10~10:40) | 10:00 |
| 11:00 | エアロ (10:50~11:20) | ラテンダンス (10:50~11:20) | オキシジェノ (10:50~11:20) | 11:00 |
| | ラディカルヨガ (11:30~12:00) | インターバルトレーニング (11:30~12:00) | ラテンダンス (11:30~12:00) | |
| 12:00 | ストレッチング (12:10~12:25) | ストレッチング (12:10~12:25) | ストレッチング (12:10~12:25) | 12:00 |
| 13:00 | | | | 13:00 |
| 16:00 | エアロ (16:30~17:00) | ラディカルワン (16:30~16:45) | ステップ (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) (16:55~17:10) | ファイトドウ (17:10~17:40) | 17:00 |
| | メガダンス (17:50~18:20) | エアロ (17:20~17:50) | ハイパーC(腹部・尻) (17:50~18:20) | |
| 18:00 | シニアヨガ (18:30~18:45) | オキシジェノ (18:00~18:30) | オキシジェノ (18:30~19:00) | 18:00 |
| | インターバルトレーニング (18:55~19:10) | ハイパーC(腹部・尻) (18:40~19:10) | ラテンダンス (19:10~19:40) | |
| 19:00 | ファイトドウ (19:20~19:50) | ファイトドウ (19:20~19:50) | ファイトドウ (19:50~20:05) | 19:00 |
| 20:00 | ストレッチング (20:00~20:15) | X55 (20:00~20:15) | ストレッチング (20:15~20:30) | 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! ダンスが好きの方!