



バーチャルフィットネスプログラム表



7月

時間	月	火	水	木	金	土	日		
9:00	<p>料金 15分：100円 ※ 15分メニューは緑です 30分：200円 ※ 30分メニューは黄色です 参加してみてください!!!</p>				<p>無料で一度だけ 1つプログラムを 体験できるので 参加してみてください</p>		メガダンス 9:30~10:00	9:00	
10:00				アクティブシニア 11:35~11:50			エアロ 10:10~10:40	10:00	
11:00				ラディカルパワー 12:00~12:15			ラテンダンス 10:50~11:20	11:00	
12:00				ラディカルヨガ 12:35~12:50			ラディカルパワー 11:30~12:00	12:00	
12:00	<p>休館日</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		メガダンス 16:30~17:00	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	
17:00		ファイトドゥ 17:50~18:20	ラディカルヨガ 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	ファイトドゥ 17:35~18:05		
18:00			<p>お知らせ ダイエット教室開催の為 10日(金)、17日(金)、24日(金) 18:00~20:15の プログラムはお休みします。</p>			オキシジェノ 18:00~18:30	ラディカルワン 18:30~19:00	オキシジェノ 18:15~18:45	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	イレブン 18:55~19:10	19:00
19:00	ファイトドゥHIIT 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!