

バーチャルフィットネス お盆休み特別プログラム表 (8月10日～15日まで)

時 間	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	
9:00	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!!!		 アクティブシニア 11:35～11:50	 ラディカルパワー 12:00～12:15	 ラテンダンス 10:50～11:20 ラディカルパワー 11:30～12:00	メガダンス 9:30～10:00	9:00
10:00						エアロ 10:10～10:40	10:00
11:00						ストレッチ 12:10～12:25	11:00
12:00	ラディカルヨガ 12:35～12:50	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	ファイトドウ 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 16:30～16:45	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	ファイトドウ 17:10～17:40	ハイパーC(尻) 16:55～17:25	17:00
	ファイトドウ 17:50～18:20	ラディカルヨガ 17:35～18:05	ファイトドウ 17:35～18:05	エアロ 17:20～17:50	ハイパーC (腹部・尻) 17:50～18:20	ファイトドウ 17:35～18:05	
18:00	オキシジェノ 18:30～19:00	ラテンダンス 18:15～18:45	インターバル トレーニング 18:15～18:30	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) 19:10～19:25	イレブン 18:55～19:10	ハイパーC (腹部・尻) 18:40～19:10	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
	エアロ 19:35～20:05	ファイトドウHIT 19:20～19:50	ラテンダンス 19:20～19:50	ファイトドウHIT 19:20～19:50	ファイトドウ 19:50～20:05	X55 19:20～19:50	
20:00	ストレッチング 20:15～20:30	ストレッチング 20:00～20:15	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	ラディカルワン 20:00～20:15	20:00

バーチャルフィットネスプログラム表

8月

時 間	月	火	水	木	金	土	日			
9:00	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!!!				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		メガダンス 9:30～10:00	9:00		
10:00							エアロ 10:10～10:40	10:00		
11:00							アクティブシニア 11:35～11:50		ラテンダンス 10:50～11:20	11:00
							ラディカルパワー 12:00～12:15		ラディカルパワー 11:30～12:00	
12:00	ラディカルヨガ 12:35～12:50	休 館 日	オキシジェノ 12:20～12:50	エアロ 12:25～12:40	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		
	メガダンス 16:30～17:00									
16:00	オキシジェノ 17:10～17:40		メガダンス 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	ファイトドゥ 17:50～18:20		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		
			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	お知らせ 10日(月)～15日(土)はスポーツプログラム がお休みとなるので、 特別プログラムを開催いたします。 内容につきましては別紙をご参照ください。			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			
20:00				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				
				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			



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！