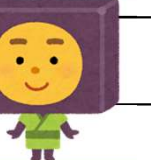


バーチャルフィットネスプログラム表

9月

時 間	月	火	水	木	金	土	日	9月21日					
9:00	料金 15分：100円 ※ 15分メニューは緑色です 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	星マークがついてい る3つのプログラムは 無料で お試しいただけます					
10:00							エアロ 10:10～10:40						
11:00					アクティブシニア 11:35～11:50		ラテンダンス 10:50～11:20	★ラディカルヨガ 10:00～10:15					
12:00					休 館 日	ラディカルパワー 12:00～12:15	ラテンダンス 12:00～12:15		★ラディカルパワー 11:30～12:00	★オキシジェノ 12:15～12:30			
	ラディカルヨガ 12:35～12:50	エアロ 12:25～12:40	インターバル トレーニング 12:25～12:40	ファイトドゥ 12:30～12:45		ストレッチ 12:10～12:25	★シニアフィットネス 12:45～13:00						
				オキシジェノ 12:55～13:10									
13:00													
													
16:00	メガダンス 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	エアロ 16:30～17:00				
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	ハイパーC(尻) 17:10～17:25				
	ファイトドゥ 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	ファイトドゥ 17:35～18:05	イレブン 17:35～17:50				
18:00	お知らせ ・21日(月)は、いきいきスポーツday開催のため 右側の木枠内に記載しているプログラムを実施します。 ・21日(月)～23日(水)はスポーツプログラムがお休みのため、 特別プログラムを開催致します。詳しくは別紙をご参照ください。 ・26日(土)～27日(日)は熊本ヴォルターズホームゲーム開催の為、 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 プログラムのみ開催いたします。					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	ファイトドゥ 18:00～18:30				
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	オキシジェノ 18:40～19:10					
20:00										ファイトドゥHIT 19:20～19:50	ファイトドゥ 19:50～20:05	X55 19:20～19:50	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	ラディカルヨガlv.1 20:00～20:30



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！