



バーチャルフィットネスプログラム表



10月

時 間	月	火	水	木	金	土	日	10月12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7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	★ オキシジェノ 12:00～12:30	
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	★ 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			★ X55 13:00～13:15			
		オキシジェノ 12:55～13:10		★ メガダンス 13:25～13:40					
				★ ハイパーC(腹部) 13:50～14:05					
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	★ ファイトドゥ 14:15～14:30	
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	★ ストレッチ 14:40～14:55	
	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	★ メガダンス 16:30～17:00	
18:00		お知らせ 12日(月)は、 スポーツの日のため 右側の太枠内に記載している プログラムを開催致します。				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	★ オキシジェノ 17:10～17:40
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	★ ファイトドゥ 17:50～18:20	
19:00					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		
20:00					X55 20:00～20:15	ストレッチ 20:15～20:30	ラディカルワ ン 20:00～20:15		



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！