最新のバーチャルスタジオレッスン

4月からいきいきランドで導入決定！！

Give it a Try！！

会員様なら参加費無料

スタジオにて実施

一般利用（1回券・回数券）の方はご参加いただけません。バーチャルプログラムのスタジオレッスンのみ先着順とさせていただきます。休憩は教室中であっても気軽にとってください。

バーチャルレッスンの内容詳細はこの裏をチェック

こんなところが「イイ！」
無人だから…

途中参加・退出OK
誰かと比較しない
間違えてもいい
気軽に参加できる

【指定管理者 ミズノグループ】
いきいきランド交野
〒576-0065
大阪府交野市向井田2-5-1

お申し込み・お問い合わせ
TEL.072-894-1181
【開館時間】平日9:30～21:00　日祝9:30～17:00
【休館日】毎週火曜日・年末年始

プログラム名	内容	イメージ
FIGHT DO ファイト ドゥ	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツ （東洋武術）の動きを取り入れたプログラム	
ELEVEN イレブン	自重のみ利用した高強度な ファンクショナルトレーニングプログラム	
MEGADANZ メガダンス	世界のあらゆるダンスジャンルを 楽しむことができるプログラム	
OXIGENO オキシジェノ	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳 の要素を取り入れたプログラム	
UBOUND ユーバウンド	ミニトランポリンを使用する高強度ながら 関節への負担が少な愛有酸素系プログラム	
HYPER C ハイパーシー	腹部と臀部の筋力強化を 効率的に実現できる高強度プログラム	
RADICAL AERO ラディカルエアロ	シンプルな動作で全身の強化脂肪燃焼を 目指す有酸素プログラム	
RADICAL STEP ラディカルステップ	ステップ台を使用して下肢への 負荷をかけて楽しむ有酸素プログラム	
RADICAL YOGA ラディカルヨガ	心地よいシンプルなヨガの動作で 心身を整えるプログラム	
STRETCHING ストレッチング	心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチ	