

各プログラム	《プログラム紹介》
①PLUS SIZE FITNESS(プラスサイズフィットネス)	楽しく痩せたいな。。。と思っている方に朗報です！！“プラスサイズフィットネス”がおすすめです☆★ 多種多様なプログラムにふれながら筋肉をつけ、安全かつ効果的に脂肪を燃やしていきましょう！！ プログラム内容 PLUS SIZE FITNESS (30分) + フィットネス (15分)
②RADICAL STEP (ラディカルステップ)	ステップクラスの王道！RADICAL STEPで効果的に脂肪を燃やし、体幹を鍛えていきましょう！ プログラム内容 RADICAL STEP (30分) + フィットネス (15分)
③X55(エクストリーム55)	ステップ台やプレート、自重を使って体重減少、下半身の筋力トレーニング、敏捷性、柔軟性向上に優れたあなたのボディを誰よりも輝く体に変えていく筋トレと cardioワークアウトプログラムです。 プログラム内容 X55(エクストリーム55) (30分) + フィットネス (15分)
④MEGA DANCE (メガダンス)	音楽、運動、リズムへの情熱をダンスで表現できる最高のプログラム。レグトン、ポップダンス、ダンスホールラテン、アフロ、サルサ、ヒップホップ、ジャズ、ブラジリアン。ワールドワイドにダンスを楽しみながら、ダイエットや筋コンディショニングを行っています！ プログラム内容 MEGA DANCE (30分) + フィットネス (15分)
⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	脂肪燃焼を究極に行える最高の cardioワークアウトです。ボクシング、キックボクシング、マーシャルアーツのテクニックで行う様々な攻撃方法とスポーツタイプエクササイズで代謝を上げていきカロリーを消費します。 同時に柔軟性、可動域、パワーやスピード性も養うことが可能です！ プログラム内容 FIGHT DO FREE (30分) + フィットネス (15分)
⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で自分自身の幸福感、感情の調整、筋力トレーニング、柔軟性を効果的に整えることができ、皆さんのライフスタイルの一つになりえるプログラムです。 プログラム内容 RADICAL YOGA (30分) + フィットネス (15分)
⑦MIX(無料)	①～⑥の内容を5分ずつミックスしたプログラムです。(30分)

日時： HP上の【バーチャルフィットネス スケジュール表】をご参照ください

・対象： 一般（18歳以上）

・場所： 出雲だんだんトマトアリーナ 多目的室A

・時間： 各プログラム45分（開始10分前は準備時間になります）  
無料プログラム30分

・料金： 9時～13時（200円/回）月曜日～金曜日 ※当日の9時～13時内でしたら何回でもご利用できるコース  
9時～13時（1,000円/月）月曜日～金曜日 ※月の9時～13時内でしたら何回でもご利用できるコース

13時～18時（200円/回）月曜日～金曜日 ※当日の13時～18時内でしたら何回でもご利用できるコース  
13時～18時（1,000円/月）月曜日～金曜日 ※月の13時～18時内でしたら何回でもご利用できるコース

18時～22時（200円/回）月曜日～金曜日 ※当日の18時～22時内でしたら何回でもご利用できるコース  
18時～22時（1,000円/月）月曜日～金曜日 ※月の18時～22時内でしたら何回でもご利用コース

9時～22時（3,000円/月）月曜日～金曜日 ※月の9時～22時内でしたら何回でもご利用コース

・申込： 予約制ではありません。券売機にてご購入頂けます。  
※参加者が多数だった場合は人数制限をさせて頂く場合がございます。  
無料プログラムはご予約が必要です

・準備物： タオル、室内用シューズ、飲み物（ふたつき）、運動しやすい服装

各プログラムをご用意していますので、お試しください！  
ご不明な点などございましたら、お気軽にご相談ください。

お問合せ先

出雲だんだんトマトアリーナ（出雲市総合体育館）  
〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1  
TEL:0853-21-0001 FAX:0853-31-7500