

各プログラム	《プログラム紹介》
①INTERVAL(インターバル)	体重を落として筋肉を増やし、心肺機能運動が向上します。さらに高いレベルのフィジカルトレーニングに挑むことができるプログラムです。 プログラム内容 INTERVAL(インターバル) (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)
③BODY WEIGHT (自重トレーニング)	ダンベルやバーベルを持つのはちょっと。。という方や、トレーニングに新しい刺激が欲しい方にお薦めのプログラムです。 自重やステップ台、ライトウェイトを使いながら全身を鍛えていきましょう！ プログラム内容 BODY WEIGHT(自重トレーニング) (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。レゲトン、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カーディオワークアウトです。ボクシング、キックボクシング、マッシュア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)
⑧DANCE MIX(ダンスミックス)	④MEGA DANCE(15分)+RADICAL AERO (15分)+フィットネス(15分) 2種類のダンスがMIXになったプログラムです。
⑨FIGHT DO PLUS RADICAL STEP MIX (ファイトドゥプラス ラディカルステップ)	⑤FIGHT DO PLUS(15分)+②RADICAL STEP MIX(15分)+フィットネス(15分) キックボクシングとステップ台が両方できるプログラムです。 脂肪燃焼を究極にできるプログラム！！

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

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