

各プログラム	《プログラム紹介》
①STRECHING (ストレッチ)	エクササイズの継続的な参加を促すためにもストレッチは重要になってきます。 ストレッチを上手に行う事で筋肉の不均衡をふせぎ、ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。(OXIGENOも含まれます。) プログラム内容 STRETCHING (30分) +フィットネス (15分)
②INTERVAL (インターバル)	ファンクショナルトレーニングとアスレチックエクササイズとアクティブストレッチが効率よく組み込まれたインターバルトレーニングです。 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 (30分) +フィットネス (15分)
③HYPER C (ハイパーシー)	腹筋と臀筋のトレーニングに特化した、斬新なH.I.I.TプログラムHIPER Cで何にでも対応できる体を手にいれませんか?! 短時間で腹筋や臀筋を鍛え、お腹周りの脂肪を燃焼させます。 プログラム内容 HYPER C (30分) +フィットネス (15分)
④LATIN DANCE (ラテンダンス)	選りすぐりのラテンナンバーだけを抽出したプログラムです。レゲトン、ラテン、サルサ、ラテンポップを踊りながら脂肪燃焼できます。 プログラム内容 LATINDANCE (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 PLUS (30分) +フィットネス (15分)
⑥YOGA (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 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](tel:0853-21-0001) [FAX:0853-31-7500](tel:0853-31-7500)