

| 各プログラム                                                             | 《プログラム紹介》                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①OXIGENO<br>(オキシジェノ)                                               | ピラティスとヨガをベースに作成されたプログラムです。優しい音楽に心と体をゆだね自分自身に問いかける事で<br>今までに感じたことがないような幸福感を得ることができるでしょう☆<br>プログラム内容 OXIGENO(オキシジェノ)(30分)+フィットネス(15分)                                                                                         |
| ②RADICAL STEP<br>(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！<br>プログラム内容 RADICAL STEP(30分)+フィットネス(15分)                                                                                                                                   |
| ③BODY WEIGHT<br>(自重トレーニング)+<br>ELEVEN(イレブン)                        | 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。<br>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！体重減少・筋肉増強！！<br>プログラム内容 BODY WEIGHT(自重トレーニング)(15分)+ELEVEN(イレブン)(15分)<br>+フィットネス (15分)                                        |
| ④MEGADANZ FREE<br>STYLE DANCE<br>(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<br>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、<br>ダイエットや筋コンディショニングを行っていきましょう！<br>プログラム内容 MEGADANZ FREE STYLE DANCE (メガダンス)(30分)+フィットネス(15分)                        |
| ⑤FIGHT DO FREE<br>(ファイトドゥフリー)                                      | ボクシングとキックボクシングの動きを使いながら、脂肪燃焼・体重減少・<br>筋力トレーニングに効果をもたらすプログラムです！<br>無理に音楽に合わせず、自分のペース、レベルで楽しんでいきましょう♪<br>プログラム内容 FIGHT DO FREE(30分)+フィットネス (15分)                                                                              |
| ⑥RADICAL YOGA<br>(ヨガ)+<br>STRETCHING<br>(ストレッチ)                    | 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、<br>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、<br>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。<br>さらにストレッチを上手に行うことでケガを予防し、パフォーマンスが向上します(＾Ｏ＾)／<br>プログラム内容 RADICAL YOGA(15分)+STRETCHING (ストレッチ)(15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<br>(ダンスミックス)                                            | ④MEGADANZ FREE STYLE DANCE (15分)+RADICAL AERO (15分)+フィットネス(15分)<br>2種類のダンスがMIXになったプログラムです。                                                                                                                                  |
| ⑨FIGHT DO FREE<br>RADICAL STEP MIX<br>(ファイトドゥフリー<br>ラディカルステップミックス) | ⑤FIGHT DO FREE(15分)+②RADICAL STEP(15分)+フィットネス(15分)<br>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。<br>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： 出雲だんだんとアリーナ 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  
出雲だんだんとアリーナ（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