

バーチャルプログラム

	実施内容	ジャンル	内容
13:00 (15分)		筋トレ	初心者向けの低強度 全身トレーニングプログラム
13:30 (15分)		有酸素 【トランポリン使用】	ミニトランポリンを使用する 高強度の有酸素プログラム
14:00 (15分)		コンディショニング系	ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の 要素を取り入れた調整系プログラム
14:30 (15分)		有酸素 【ステップ台使用】	ステップ台を使用し下肢への負荷を かけて楽しむ有酸素プログラム
15:00 (15分)		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
15:30 (15分)		コンディショニング系	シンプルなヨガの動作で 心身を整えるプログラム
16:00 (15分)		筋トレ	短時間で腹筋やお尻を鍛え、お腹周り の脂肪を燃焼できる高強度プログラム
16:30 (15分)		有酸素	シンプルな動作で全身の強化と 脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム
17:00 (15分)		格闘技系	キックボクシング・ムエタイなどの 動きを取り入れた有酸素プログラム
17:30 (15分)		筋トレ	自重を利用した高強度な ファンクショナルトレーニング