

# バーチャルプログラム

10:00	10:00(15分)	
	10:30(15分)	
11:00	11:00(15分)	
	11:30(15分)	
12:00	12:00(15分)	
	12:30(15分)	
13:00	13:00(15分)	
	13:30(15分)	
14:00	14:00(15分)	
	14:30(15分)	
15:00	15:00(15分)	
	15:30(15分)	
16:00	16:00(15分)	
	16:30(15分)	

初心者向けの低強度全身トレーニングプログラム

ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を音楽に合わせて行う、調整系プログラム

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

HIPHOP・ラテン・Jazzなど、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

腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム

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

ミニランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム

シンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム

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

キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム