

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	フィットネス初心者のカラダ作りを目的とした 簡単な構成の全身トレーニングプログラム どなたでも♪
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 脂肪燃焼とコアの強化に
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 姿勢改善やバランス感覚が養えます
14:30 (15分)		有酸素 【ステップ台使用】	ステップ台の段差を使った有酸素運動と 筋トレを行う高強度プログラム
15:00 (15分)		ダンス	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しみながら 運動効果が期待できるプログラム リフレッシュ効果も☆
15:30 (15分)		コンディショニング系	シンプルなヨガの動作・呼吸法・瞑想で 心身を整えるプログラム
16:00 (15分)		筋トレ	短時間で腹筋とお尻を鍛え お腹周りの引き締めやヒップアップを 促すプログラム
16:30 (15分)		有酸素	エアロビクスの動きで脂肪燃焼、 下半身強化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 シェイプアップやストレス発散に！
17:30 (15分)		筋トレ	HIIT(高強度インターバルトレーニング) プログラム