

FITNESS COURSE

コミュニケーションの促進

みんなでビリー！、ヨガやピラティス、ストレッチなどコンディショニングも選べます！



No	プログラムタイトル	シリーズ	プログラムの説明	難易度	分数
1	8min 脂肪燃焼でヘルシーボディ	令和版 ビリーズブートキャンプ	短時間で全身の脂肪を燃焼。ビリーズブートキャンプ独自の動きがギュッと濃縮されたプログラム。8分で25種目以上のワークアウトを行います。	★★	8
2	脂肪燃焼 - やる気アクセルを踏もう	令和版 ビリーズブートキャンプ	ブートキャンプへ入隊の一步目のプログラム。ストレッチで身体をほぐし、キックやパンチの動きで全身の脂肪を燃焼。	★★	35
3	マンションOK！優しい筋トレ 10min	優しすぎるビリーズブートキャンプ	激しい運動が苦手な方も安心、ビリー隊長と一緒にラジオ体操間隔で全身を伸び伸びと動かしていきます。	★	10
4	座りながらエクササイズ15min	優しすぎるビリーズブートキャンプ	椅子に座って手軽にできる、15分間のエクササイズ。座りながらも、上半身・下半身と全身をしっかりと動かしていきます。	★	15
5	まずはここから 10分ボクシング 初級編	ボクササイズ	ボクササイズの基本、ジャブ・クロス・フック・アッパーの動きを習得していきます。最後はコンビネーションでしっかり身体を動かしましょう。	★	10
6	椅子に座って office pilates	ピラティス	椅子に座りながら、オフィスで働く女性をテーマにピラティスの動きを行います。スローテンポな音楽と共に上半身の伸びを気持ちよく感じましょう。	★★	3
7	おやすみ前の bedtime pilates	ピラティス	ベッドの上でも行える、気持ちよく眠りにつくためのストレッチ。関節や背骨をしなやかに動かすことによって、血流がよくなり、心身共にリラックス、深く質の高い睡眠が期待できます。	★★	3
8	キュッとくびれ作りダンス	ダンス	お腹を引き締めることを意識することが大切です。少し振り付けも入ってきますが、同じ動きの繰り返しが多いので真似して楽しく踊っていきましょう。	★	3
9	ストレスと不安を解消 心と身体のデトックス	ヨガ	頭皮のマッサージができるウサギのポーズで、身体をデトックスし、身体の疲れをとりながら心も穏やかにしてくれるヨガです。	★	4
10	骨盤の歪みを整える 下腹ぽっこり解消ストレッチ	ストレッチ&ヨガ	骨盤周りの歪みを整えることでぽっこり下腹を解消していきます。腹筋などの筋トレにハードルを感じている方におすすめ。	★	4

こちらからも動画視聴できます！ <https://vimeo.com/user/136838687/folder/17292801>