

# 1/14(日)VR体験レッスン タイムスケジュール

10:15~10:50 BeatBoxVR vol.9

11:00~11:35 CoreControlVR vol.10

11:45~12:20 Thinking YogaVR vol.10

12:35~13:10 DanceMasterVR vol.2

13:25~14:00 CoreControlVR vol.11

## Beat Box ビートボックス

ボクシング要素をプラスした高強度エクササイズ。全身をくまなく使うことで、脂肪燃焼・筋力アップなど、様々なエクササイズ効果で、抜群の消費カロリーが期待できます。

## CoreControl コアコントロール

ストレッチとトレーニングを融合した新しいコンディショニングクラス。バレエのような流れる動作、体幹を意識したバランス力を身につける動作を、壮大な映像や洋楽に合わせて気持ち良く動いていくプログラムです。

## Thinking Yoga シンキングヨガ

四季折々の自然映像とともに、ゆったりと心を落ち着かせてくれるリラックス効果の高いプログラムとなっております。

## Dance Master ダンスマスター

ダンス初心者でも簡単にダンスの動きをマスターできるプログラムです。一緒に踊って運動してリズム感を身につけましょう！