

メニュー	レポート
1	トレーニングは、大きく分けて「ヨガ」「筋トレ」「有酸素運動」「バランスゲーム」の4種目。
2	「ヨガ」は、DVD教材などで良くある各ポーズのレッスン。
3	「筋トレ」は、スポーツクラブのプログラムなどで使用される筋力トレーニングを、ひとつひとつの動作に分けてのレッスン。
4	「有酸素運動」は、ウォーキングマシンや今年末に大プロモーションを仕掛けている「JOBA」などに
5	近い効果を得ることが出来るレッスン。バランスゲームは骨盤矯正などによる体の微調整が主目的のレッスンとなっている
6	収録されている「ヨガ」や「筋トレ」がいかに本格的かはスポーツクラブでプログラムに参加している方なら良く分かると思う。
7	レッスン中に耳にする機会の多い「体の使っている部分を意識して」という言葉の意味を、
8	重心移動をビジュアル化することで、実際に目で確認出来るようにしたのは些細なことながら素晴らしいアイデアだ。
9	数十人単位を一斉に指導する目的で組まれたプログラムと異なり、
10	興味のある種目を好きな時に練習出来る個別指導方式のレッスンはスポーツクラブではなかなか体験出来ない
11	ホストクラブのように、30分5000円などの追加料金を支払えばパーソナルトレーナーとして指名することは出来るが、
12	普通の会員はあまりやらない。やっているのは、運動よりもトレーナー目的と思いきオバサマぐらいである。
13	「Wii Fit」は、教材用のDVDより遥かに楽しく、
14	8800円支払っただけで専属契約してくれるパーソナルトレーナーのようなもので、そう考えれば破格と言えるよう。



送料無料でお届け！