

メニュー	レポート
1	15種類の筋力トレーニングプログラムが収録されている。画面のトレーナーの動きに合わせて、バランスを意識しながら動く
2	評価のランクは「運動不足級」「週末トレーニング級」「ボディビルダー級」「筋肉大王級」。筋トレ監修は松井薫。

筋トレ 種目

メニュー	レポート
1	片足バランスウォーク
2	腕立て&横バランス
3	水平ひねり&横ひねり
4	ジャックナイフ
5	ランジ
6	ローイング・スクワット
7	片足ひねり
8	横足上げ
9	身体水平支持
10	フレンチプレス
11	アーム&レックレイズ
12	ゲットアップ
13	筋肉チャレンジ
14	腹筋チャレンジ
15	体幹チャレンジ