

メニュー	レポート
1	9種類の有酸素運動プログラムが収録されている。 一部、テレビの視聴などをしながらでもできる運動プログラムや、ヌンチャクを使用するプログラムも収録されている
2	評価のランクは「燃焼不足級」「そこそこ燃焼級」「激しく燃焼級」「ロケット燃焼級」。

有酸素運動 種目

メニュー	レポート
1	フープダンス
2	燃焼フープダンス
3	踏み台リズム
4	踏み台ダンス
5	ながら踏み台
6	ジョギング
7	二人でジョギング
8	ながらジョギング
9	リズムボクシング