

どの番組を
見たらいいの？

5月のオススメ番組

迷っているなら
まずはコレから！

“高強度インターバルトレーニング”を
テレワーカー向けにリメイク



▲上画像をクリックすると番組ページにとびます▲

プログラム内容

短時間全力で行うことと、短い休憩をとることを繰り返す全身運動プログラム。爆発的にエネルギーを消費することで熱発生作用が高まり、運動後も長時間カロリーを消費することが可能になります。

こんな人にオススメ

- とにかく忙しくて運動の時間がとれない方
- 短時間でしっかり運動したい方
- 筋トレと有酸素運動をいっぺんにやりたい方
- 筋肉をつけたい方

参加者の声

メインの運動パートはたったの4分ですが、全身の筋肉を使い、汗もしっかりとかけました。インストラクターさんの身体が素敵でこんな風になりたいなと思いました。テレワークでなかなか運動の時間がとれていませんでしたが、しっかり運動量を確保できています。



40代女性

4分マツチヨ 太極拳

じっくり自分に向き合って

ココロを研ぎ澄ませる 10 分間



▲上画像をクリックすると番組ページにとびます▲

プログラム内容

太極拳は、古来より中国に伝承された武術。呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく動くことに集中することで、自然とココロが落ち着いてくるレッスンです。

こんな人にオススメ

- ココロを落ち着かせて短時間でリフレッシュしたい方
- 毎日忙しく、落ち着く間がない方
- 瞑想に興味はあるけど、じっと座っていると眠くなってしまおう方
- ゆったりした動きで運動したい方

参加者の声

私はせっちな性格なのですが、太極拳動画で体を動かす 10 分間は自然と呼吸も動きもスローダウンし、気がつく瞑想をした後のように心が落ち着くので、忙しくなってきたなと感じた時こそ視聴するようにしています。



30代男性