

運動プログラム ポジショニングマップ

「プログラムの種類が多すぎてどれをやればいいのかわからない...」「私にはどのプログラムが合っているの?」という方のための、一目で分かるプログラムマップです。リラックスしたい方、しっかり動きたい方など、今の自分の気分に合わせて、見る番組を選んでみてください。

汗かき度 = 高い

汗かき度 = 低い

