

# 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

RELAX

ACTIVE

● 強度なし ●

免疫ブーストの  
2分59秒クッキング

GOOD FOOD!  
GOOD WORK!

ポルドブラ

マインドフルネスヨガ

太極拳

ココロを癒す  
ご褒美マッサージ

テレワークの  
カラダメンテナンス

5分でココロリフレッシュ

SLEEP LEARNING

5分で腰痛ケア

脳トレビクス

ピラティスストレッチ

テレワーク体操

ヨガの呼吸法

adidas GYM & RUN

body ART Training

ダンスステップ

バレトン

4分マッチョ

トータルコンディショニング

アスリートタイムズ

