

## 令和5年度 セミナー・オンデマンド動画 ご案内

短い時間でエクササイズ!! 自宅でもオフィスでも!! 好きなところでエクササイズ!!

スポーツクラブメガロスが、皆様の健康増進のお手伝いを“オンライン”でさせていただきます。

<https://vimeo.com/user/136838687/folder/17178693>2005年頃、  
大ヒットした  
ビリーズブート  
キャンプの  
令和版です

## 令和5年度 配信予定一覧

## フィットネス動画

2023年10月～2024年3月まで 動画10本! いつでも見放題

レッスン名	時間 難易度	レッスン内容
5min お腹の脂肪燃焼 Billy's Boot Camp	5分 初級 - 中級	5分間、お腹を中心に脂肪を燃焼するレッスン。 腹部に常に集中しながらもひねりや刺激を与え引き締めていきます。 体幹を意識しながら、軸をぶらさないことも意識してみましょう。
脂肪燃焼 やる気アクセルを踏もう Billy's Boot Camp	35分 中級 - 上級	ブートキャンプへ入隊の一步目のレッスン。 ストレッチで身体をほぐし、キックやパンチの動きで全身の脂肪を燃焼していきます。 後半のコンビネーションでは、楽しむことを忘れずに! 30分間悩み事は忘れて、自分を変えることに集中だ!
座りながらエクササイズ 15min Billy's Boot Camp	15分 初級	椅子に座って手軽にできる15分間のエクササイズです。 座りながらも、上半身・下半身と全身をしっかり動かしていきます。 仕事や家事の合間など、息抜き気分でやってみましょう。
まずはここから。 10分ボクシング初級編 Billy's Boot Camp	10分 初級	ブンブンボクササイズへようこそ! ボクササイズの基本、ジャブ・クロス・フック・アッパーの動きを習得していきます。 最後にはコンビネーションにチャレンジ! ゲーム感覚で楽しみながら行っていきましょう♪
デトックス ストレッチヨガ	17分 初級	呼吸と身体の動きを合わせたストレッチヨガです。 深く、心地の良い呼吸とともに身体がほぐれていくのを感じてみてください。
全身の疲労を回復 運動不足解消ヨガ	28分 初級	外出が少なく家にいる時間が長いと、自立神経が乱れ血流が滞り、老廃物もたまりやすく身体の不調が続きます。 そんな時は是非、ヨガを通して今の自分から離れて自分を俯瞰してみる、自分と対話する時間を作ってみてください。
すきま時間に breaktime pilates	4分 初級 - 中級	休憩時間にぴったりの椅子に座りながら行えるレッスン。 上半身を回したり、伸ばしたりすることによって肩こりの解消にも繋がります。
疲れを癒す 身体ほぐしストレッチ	13分 初級	まずは、疲れがたまった身体をしっかりとほぐしていきます。 首・背中・肩甲骨周りを中心にゆっくり時間をかけながら行っていきます。
むくみ改善ストレッチ	12分 初級	太ももの裏、背中、股関節周りを気持ちよくストレッチしていきます。 下半身を伸ばすことによって、冷え性・むくみの改善にも繋がります。
ストレスと不安を解消 心と身体のデトックス	4分 初級	身体の疲れをとりながら心も穏やかにしてくれるヨガレッスンです。 頭皮のマッサージができるウサギのポーズで、身体をデトックスしていきます。

## ◆セミナー動画 (10月・1月配信)

2023年10月1日(日)～10月31日(火) 配信

2024年1月1日(月)～1月31日(水) 配信

【今すぐタバコをやめたくなる～COPD～】 ★座学&amp;呼吸法★

【メンタルヘルスの基礎知識】 ★座学&amp;簡単ストレッチ★

## フィットネス 動画

LEAN BODY &  
MEGALOS

みんなでビリーズブートキャンプ！  
ヨガやピラティス、ストレッチなど、  
いつでも、どこでも、体調や気分  
にあわせてお楽しみください。

5minお腹の脂肪燃焼



ビリーズブートキャンプ

脂肪燃焼 やる気アクセルを踏もう



ビリーズブートキャンプ

座りながらエクササイズ 15min



ビリーズブートキャンプ

10分ボクシング初級編



ビリーズブートキャンプ

デトックスストレッチヨガ



運動不足解消ヨガ



breaktime pilates



疲れを癒やす身体ほぐしストレッチ



むくみ改善ストレッチ



心と身体のデトックス



## セミナー動画 10月

タバコ対策

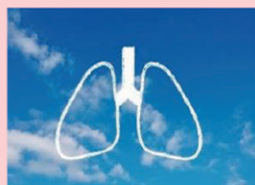
今すぐタバコをやめたいくなる  
～COPD～

配信期間  
10/1(日)～31(火)

「タバコ病」とも言われるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。  
リスクや禁煙に関するヒントをご案内。

対象者：喫煙をする方・喫煙をする方が身近にいる方・  
タバコの健康リスクが気になる方 等

★座学&呼吸法★



## セミナー動画 1月

メンタルヘルス

メンタルヘルスの  
基礎知識

配信期間  
1/1(月)～31(水)

「心」のメカニズムを理解し、すぐにできるストレス対処法や  
集中力についてご案内。

対象者：メンタル不調を感じている方、心の健康に  
興味がある方、メンタルケアを学びたい方 等

★座学 &  
簡単ストレッチ★



ストレス対処法のヒントをお伝えします！