

2025年度

MEGALOS

セミナー・オンデマンド動画のご案内

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!!

★第三弾★

配信期間

2026年

1月1日～3月31日

いつでも
見放題!!

スポーツクラブメガロスが、今年度も皆さま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/reviews/4aae3b52-d073-4001-b467-4ca85c45eb4c/
users/136838687/folders/25596517](https://vimeo.com/reviews/4aae3b52-d073-4001-b467-4ca85c45eb4c/users/136838687/folders/25596517)

BILLY'S
BOOTCAMP



ビリー隊長動画

10
min

まずはここから。

脂肪を削ぎ落とす10分

スバルタビリーズブートキャンプへようこそ！1日目のレッスンは10分間、パンチやキックの動きで全身の脂肪を燃焼していきます。もの足りないなんて言わせない、忙しいあなたも満足できる最小のレッスンです。



難易度
中級～上級
最小カロリー
43 カロリー
最大カロリー
77 カロリー

10
min

しっかり燃焼！
10分ボクシング中級編

約10分間、上半身の動きに下半身の動きもプラスして、全身の脂肪燃焼に効果を発揮させていきます。後半になるにつれてスピードアップ！今日はちょっと時間がない…という日にもピッタリのブンブンボクササイズです。



難易度
中級
最小カロリー
48 カロリー
最大カロリー
85 カロリー

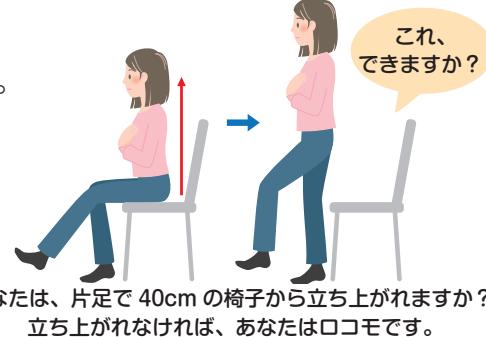
オンラインセミナー
今からできる
口コモ対策

online
seminar

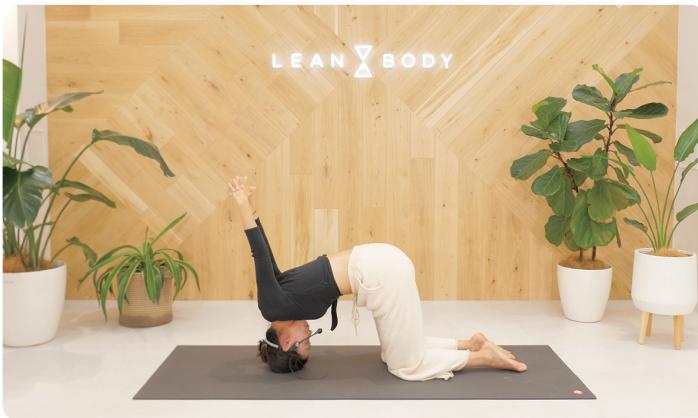
現状を認識する口コモチェックから
リスクの把握をし、栄養面や運動面で
すぐに試せる改善行動をご提案します。

- ★座学（基礎） 10分
- ★座学（基本） 10分
- ★座学（応用） 10分
- ★運動 30分

口コモをご存知ですか？



あなたは、片足で40cmの椅子から立ち上がれますか？
立ち上がりなければ、あなたは口コモです。



ストレスと不安を解消 心と身体のデトックス

身体の疲れを取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しょう。

時 間
4分

難易度
初級

最小カロリー
7カロリー

最大カロリー
12カロリー



お腹のセルフマッサージ

お腹のセルフマッサージを行なっていきます。お腹の深層リンパの流れを意識したマッサージです。お腹の流れがスッキリすると、自然と下半身もスッキリしてきます。腹筋トレーニングの前にするとさらに効果的です！

時 間
9分

難易度
初級

最小カロリー
14カロリー

最大カロリー
29カロリー



冷え症改善 ストレッチフロー

音楽に合わせて気持ちよく全身をストレッチしていきましょう。何回か行なっていくとだんだん柔軟性が高まり、疲れにくい身体ができていきます。自分の身体の声に耳を傾けながらチャレンジしていきましょう。

時 間
11分

難易度
初級～中級

最小カロリー
25カロリー

最大カロリー
49カロリー



動物になりきって！ はじめての振り付けダンス

動物をイメージしながら、アップ・ダウンや手を大きく伸ばす動きを取り入れた簡単な振り付けダンス♪わずか1分未満なので、ダンス初心者のお子さんでも安心して集中して楽しく取り組めます。一緒に動物の世界に飛び込み、親子で楽しい時間過ごしましょう♪



時 間
1分

難易度
初級

最小カロリー
3カロリー

最大カロリー
6カロリー

■問い合わせ先 トランスクосモス健康保険組合 保健事業グループ

TEL: 03-3409-2028 MAIL: trans_kenpo@ml01.trans-cosmos.co.jp