

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>

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

スパ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! 今日に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。



アッパー&ジャブ

TRAINING

アッパー

ジャブ

アッパー

ジャブ

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

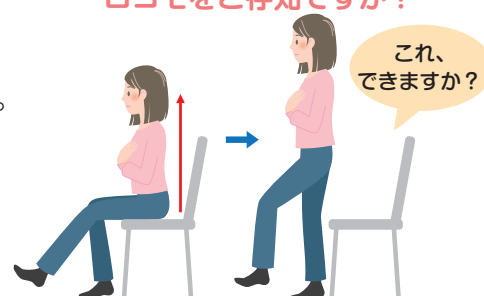
オンラインセミナー  
今からできる  
ロコモ対策

現状を認識するロコモチェックから  
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。

online  
seminar

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

ロ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?  
立ち上がれなければ、あなたはロコモです。

Video On Demand



オンデマンド動画



## 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と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みます。一緒に動物の世界に飛び込み、親子で楽しい時間を過ごしましょう♪

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 トランスコスモス健康保険組合 保健事業グループ

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