

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!!

★第二弾★  
配信期間

2025 年

10月1日～12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/user/136838687/folder/26216305>

※次回は、2026年1月に内容を変えて行います。

BLLY'S  
BOOTCAMP



ビリー隊長動画

8  
min

脂肪燃焼で  
ヘルシーボディ

速いテンポで短時間で全身の脂肪を燃焼していきます。ビリーズブートキャンプ独自の動きがギュッと濃縮されたレッスン。8分で25種目以上のワークアウトを行います。1日のうちのたった8分、全力で挑みましょう!



難易度

初級～中級

最小カロリー

32 カロリー

最大カロリー

56 カロリー

10  
min

まずはここから。  
10分ボクシング初級編

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!



クロスパンチ

TRAINING

パンチ

後ろへステップ

パンチ

難易度

初級

最小カロリー

43 カロリー

最大カロリー

77 カロリー

オンラインセミナー

睡眠満足度  
アップのコツ

睡眠に対する誤解を解き、最新の見解を知ることによって朝型、夜型、各生活リズムにあった具体的な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



Video On Demand



オンデマンド動画



## 歪み骨盤リセット キレイなボディライン作り

骨盤の歪みを整えるストレッチヨガです。体の重みで骨盤周りをゆるめて正しい位置に戻すことで、気持ちよくキレイなボディラインを作っていきます。

時 間

3分

難易度

初級

最小カロリー

6カロリー

最大カロリー

10カロリー



## 太ももスッキリマッサージ

太ももをスッキリさせるマッサージを行っていきます。ただ細いだけでなく、メリハリがつくことで美脚に近づくことができます。青あざができる原因となるので、やりすぎには注意しながら行いましょう。

時 間

8分

難易度

初級

最小カロリー

13カロリー

最大カロリー

27カロリー



## むくみ改善 ストレッチフロー

音楽に合わせて流れるように動いていきましょう！腰や太ももの裏をしっかりと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・むくみの改善にもつながります。腰痛で悩んでいる方にも効果的です。

時 間

10分

難易度

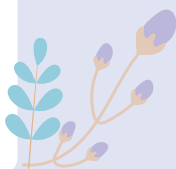
初級

最小カロリー

21カロリー

最大カロリー

42カロリー



## リズム感を育む！ アップ&ダウダンス

音楽に合わせて「アップ&ダウン(上下)」と全身をリズムカルに動かしていきます♪上下の動きを繰り返すことで、全身の筋肉をバランスよく使い、体のコントロール能力を高めます。

時 間

3分

難易度

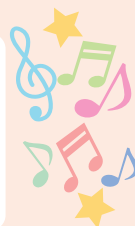
初級

最小カロリー

9カロリー

最大カロリー

19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