

2024 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!!

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。

★第一弾★

配信期間

2024 年7月～ 9月30日

いつでも見放題!!

<https://vimeo.com/user/136838687/folder/21183127>

※ 2024 年10月、2025 年1月に内容を変えて行います。

ビリー隊長動画

座ったまま
ビリーズ
ブートキャンプ



時間 5分

難易度 初級

最小カロリー

14カロリー

最大カロリー

28カロリー

立ったまま
ストレス発散&
代謝爆上げ!



時間 5分

難易度 中級

最小カロリー

27カロリー

最大カロリー

55カロリー

寝たまま
くびれと腹筋を
同時に作る



時間 5分

難易度 中級

最小カロリー

16カロリー

最大カロリー

32カロリー



フィットネス動画

ダイエット コアを鍛えてCore Crazy



時間 15分 難易度 上級

最小カロリー 80カロリー 最大カロリー 145カロリー

お尻・腹筋を鍛え・有酸素運動で全身の脂肪燃焼を促します。
効率的に有酸素運動を行うことで筋肉を活性化させ、あらゆる
部位の脂肪を燃やしていきます。

ストレス解消 KICK OUT -基本動作の確認-



ストレート

パンチを打つ場所は 人差し指と中指の拳頭で打ちましょう

時間 11分 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

このレッスンでは、拳の握り方をはじめとした基本動作の確認
をしていきます。正しい動きを身につけることで安全に楽しむ
ことができ、より効果的なエクササイズになります！

リラックス リフレッシュ太陽礼拝



時間 8分 難易度 初級

最小カロリー 15カロリー 最大カロリー 26カロリー

ヨガの基本動作、太陽礼拝を行います。
内側から身体を温め、全身のエネルギーを活性化し、身体の
活力につなげていきます。

リラックス むくみ解消スッキリヨガ



時間 18分 難易度 中級

最小カロリー 47カロリー 最大カロリー 83カロリー

下半身のむくみや疲労にフォーカスしていく、むくみ解消ヨガ。
骨盤周りや脚の付け根をほぐしてあげると、リンパが流れやす
くなり、下半身のむくみや疲労を解消することができます。

セミナー動画

パソコン作業の疲れ改善
エクササイズ

★座学&簡単ストレッチ★

約50分

パソコン作業中の疲れを減らす
など、視覚機能に焦点を当てた
ビジョントレーニングをご案内



■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