

オンラインフィットネス



家で過ごす時間が増え、運動不足が気になる方がいらっしゃるのでは…

ジムに通うのはちょっと…、人目が気になって…という方々に “オンラインフィットネス” のご紹介です。

【レッスンのタイプ】

1. ビデオレッスン型：あらかじめ録画された動画を観ながら受ける方式
2. ライブレッスン型：リアルタイムで受ける方式
3. パーソナルトレーニング型：トレーナーと1対1で行う方式

私事ですが、ジムに7～8年通っていましたがコロナ禍のため現在休会しています。しかし運動はしたい！ということで、ライブレッスン型オンラインフィットネスを始めました。ZOOMなのでカメラonにしている方（私はoffにしています）にインストラクターさんが話しかけながら行われています。内容はエアロビクス、ボクササイズ、筋トレ、ヨガ、ピラティスなどあり選択できます。家で一人でどうなの？と思っていましたが、ジムに通う手間が省け、その分他の事に使う時間が増え、今は楽しんで行っています。皆さん、いかがでしょうか？

