

オンデマンド動画プログラム

KONAMI SPORTS ONLINE FITNESS

コナミスポーツクラブの楽しく学べるオンデマンド動画をご用意しました。

オンデマンド動画は、マンスリーメンバープラン、オンラインフィットネス(メンバー)プラン、オンラインフィットネスプランの方は24時間、いつでも、どこでも、何回でもご覧いただけます。



マシントレーニング

マシン別のトレーニング解説とマシンの使い方

コナミスポーツクラブのトレーナーが普段クラブで使用しているマシンの基礎的な使い方から、筋力アップを目的にした効果的な使い方をわかりやすく解説します。セルフフィットネス愛好家、必見!!



チェストプレス

解剖学に基づいた胸の筋肉の動き方を基本的なマシンの使い方から解説します。



ラットプルダウン

逆三角形の背中を作るラットプルダウンの基本的な使い方を解説します。



レッグプレス

お尻の筋肉を引き締めるレッグプレスの使い方を解剖学に基づいた内容を交えて解説します。

レッグエクステンション

引き締まった太ももを作るレッグエクステンションの基本的な使い方を解説します。

ローロー

整った背中を作るローローの基本的な使い方と解説します。

クランチ

マシンを使わずにできるお腹周りの筋力トレーニングの基本的な動作を解説します。

レズミルズテクニック

レズミルズトレーナーによるテクニック解説

フィットネスの定番プログラム「レズミルズ」のトレーナーが、ボディコンバットやボディバランスなどレズミルズプログラムの動きを詳しく解説します。レズミルズファン、集まれ!



ボディコンバット

エネルギー溢れる音楽とダイナミックな動きでメンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。



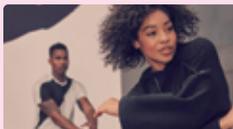
ボディバランス

太極拳などのボディバランスのテクニックをレズミルズトレーナーが詳しく解説します。



ボディアタック

ボディアタックの筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズを詳しく解説します。



ボディジャム

ダンスの動きベースとしたボディジャムの複雑な動きをわかりやすく解説します。



ボディパンプ

ベーシックなワークアウトであるボディパンプのシンプルな動きをトレーナーが詳しく解説します。
※10月リリース予定

ヨガ系プログラム

ヨガの基本ポーズと時間に合わせたヨガレッスン

コナミスポーツクラブのヨガクラス動画は生活シーンに合わせたヨガやヨガの基本ポーズや瞑想、呼吸法など心身をリラックスさせる為に構成されたヨガ動画をご用意しております。ヨガを極めたい方、必見!



朝ヨガ

1日の始まりに、心とカラダを整え、ゆっくりカラダを起こすためのヨガ動画クラスです。



ナイトヨガ

頑張った1日の疲れをほくし、質の良い睡眠をとるためのヨガ動画クラスです。



ベーシックヨガ

ヨガの基本を取り入れたどなたでもヨガを楽しめる基本クラスです。

リラックスヨガ

リラックスをしながら運動を行うヨガ動画クラスです。

瞑想タイム

ゆっくり呼吸を意識しながら、心を落ち着かせる瞑想動画クラスです。

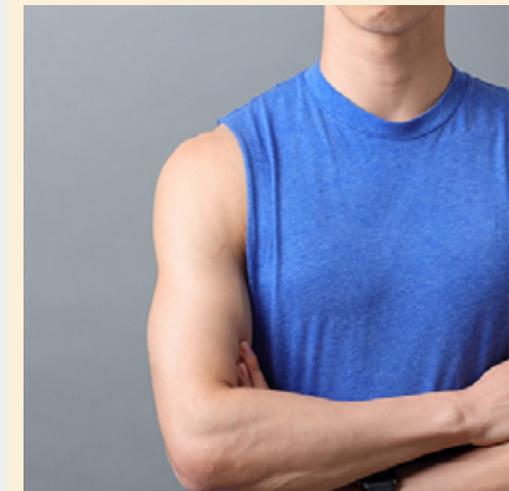
ヨガ基本ポーズ

ヨガのポーズを解説しながら学ぶ動画です。ポーズを覚えてレッスンに参加をすれば、しっかりと運動効果が得られます。

施設プログラム

全国のコナミスポーツクラブインストラクタークラス

全国の各施設で活躍されている人気インストラクターのレッスン動画になります。普段受ける事ができない人気インストラクターのレッスンをお楽しみください!!



各施設のインストラクタークラスが毎月登場予定
ご当地人気インストラクターのレッスンが受講可能!