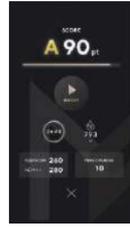


MIRROR FIT.のコンテンツのご紹介

01 AI



AIによるフォームチェックでトレーニングを採点しアドバイス。ゲーム感覚でトレーニングを楽しめます。



02 YOGA



基本ポーズから流れるようなフローヨガまで。ヨガ未経験者から経験者まで幅広くレッスンが楽しめます

03 MUSCLE TRAINING



短時間でも効果抜群！家でもできる本格的なトレーニングで筋力アップをサポート。

04 DANCE



音楽に合わせて楽しくダンス。何度も繰り返しレッスンを受けられるので初心者でも安心。

05 PILATIS



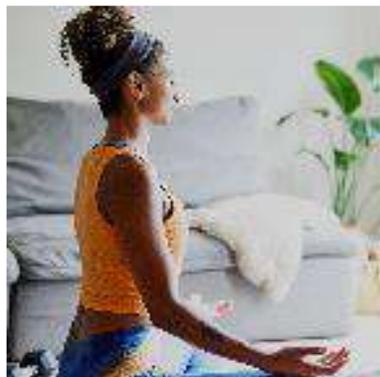
インナーマッスルをうまく使って、しなやかに引き締まった体に。

06 BOXING EXERCISE



リズムに合わせてパンチやキック。格闘技の動きでストレス解消にも。

07 MEDITATION



心身共にリラックスできるコンテンツ。日々の疲れを癒したり、集中力を上げたい時にお勧め。

08 HIIT



短時間集中トレーニング。トレーニングとインターバルを繰り返し、ダイエット効果と体力向上が期待できます。

09 STRETCH



基本ポーズから流れるようなフローヨガまで。ヨガ未経験者から経験者まで幅広くレッスンが楽しめます。

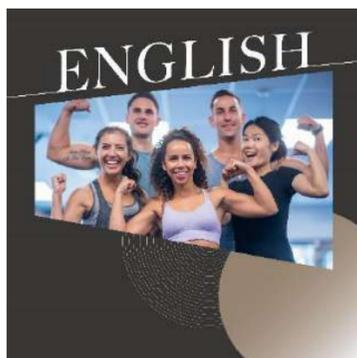
MIRROR FIT.のコンテンツのご紹介

10 BALLET



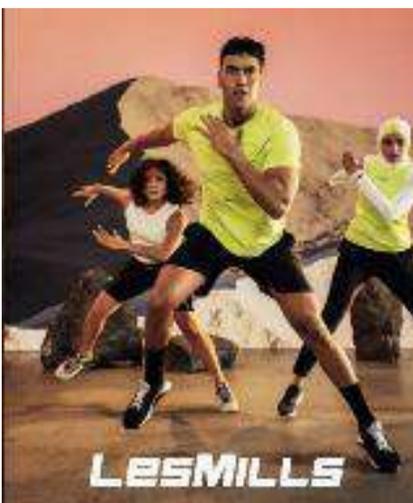
バレエとエクササイズを掛け合わせたバレトンで美しいボディラインに。

12 ENGLISH



すべて英語で説明を行うレッスン。海外で人気の動物の動きを取り入れたAnimal Flowも収録。

14 COLLABO LESSON



11 GOLF



基本ポーズから流れるようなフローヨガまで。ヨガ未経験者から経験者まで幅広くレッスンが楽しめます

13 Weight training



ダンベルを用いたウェイトトレーニング。ダンベル未経験の初心者の方にも分かりやすく丁寧に解説しています。

15 FAMILY



SENIOR

シニアでも楽しめるコンテンツを充実。座りながらでも出来ることで幅広くトライできる。



KIDS

ダンスにとどまらず歌うコンテンツで楽しむものや身体機能充実させるコンテンツも追加予定。



MATERNITY

マタニティーにごだわった身体の動きを取り入れ、妊娠中でも楽しく運動を取り入れられます。