

## ヨガ

15種類のヨガプログラムが収録されている。画面のトレーナーの動きに合わせてポーズをとって、バランスを保つ。

一部、バランスWiiボードを使用せずWiiリモコンを使用するプログラム、どちらも使用しないプログラム（測定できないため評価はつかない）も収録されている。

評価のランクは「やわらか不足級」「ビギナー級」「ヨガトレーナー級」「ヨガマスター級」。新トレーニング（3種類）

---

背骨を伸ばすポーズ NEW

かんぬきのポーズ NEW

V字のポーズ NEW

腹式呼吸

三日月のポーズ

英雄のポーズ

立ち木のポーズ

[太陽礼拝

膝を抱えるポーズ

やしの木のポーズ

腰掛けのポーズ

三角のポーズ

犬のポーズ

ダンスのポーズ

コブラのポーズ

橋のポーズ

ワニのポーズ

肩立ちのポーズ

---

戻る