

筋トレ

15種類の筋力トレーニング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、バランスを意識しながら動く。

。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も収録されている。

評価のランクは「運動不足級」「週末トレーニング級」「ボディビルダー級」「筋肉大王級」
(フレンチプレスのみ評価は付かない。また、チャレンジではこれとは別のランクとなる)。

筋トレ監修は松井薫。

新トレーニング(3種類)

プッシュ&ヒップリフト NEW

サイドランジ NEW

片足コアバランス NEW

片足バランスウォーク

腕立て&横バランス

水平ひねり&横ひねり

ジャックナイフ

ランジ

ローイング・スクワット

片足ひねり

横足上げ

身体水平支持

フレンチプレス

アーム&レックレイズ

ゲットアップ

筋肉チャレンジ

腹筋チャレンジ

体幹チャレンジ

戻る