

## 有酸素運動

9種類の有酸素運動プログラムが収録されている。

一部、他のこと（テレビの視聴など）をしながらでもできる運動プログラムや、ヌンチャク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「燃焼不足級」「そこそこ燃焼級」「激しく燃焼級」「ロケット燃焼級」。

---

フープダンス

燃焼フープダンス

踏み台リズム

踏み台ダンス

ながら踏み台

ジョギング

二人でジョギング

ながらジョギング

リズムボクシング

---

[戻る](#)