

快通倶楽部  
REFRE Fitness & Training Exercise  
[リフレ]

**フィットネス**  
エアロピクス編 25分

**トレーニングエクササイズ**  
フォームローラー編 10分



エアロピクスとは、ダンス形式の有酸素運動です。音楽に合わせて、左右前後に移動し腕や脚を使うためバランスよく全身シェイプアップすることも可能です。また、初級から中級レベルの方まで対象の内容となっております。慣れてきたら少し難易度の高い動きにチャレンジしてみてください。気軽に楽しくエクササイズをしましょう！

フォームローラーは、特殊なスポンジで加工した円柱型の上で人の手が届かない深層部の筋肉や関節をゆるめ、骨格を整えたり姿勢維持、体幹部の安定や強化も期待できる万能健康器具です。このDVDは、肩や肩甲骨、腰まわりなどをゆっくりほぐす内容となっております。リラックスした環境で行いましょう！

快通倶楽部リフレ Copyright 2013 REFRE/PREFORMANCE UNION all rights reserved

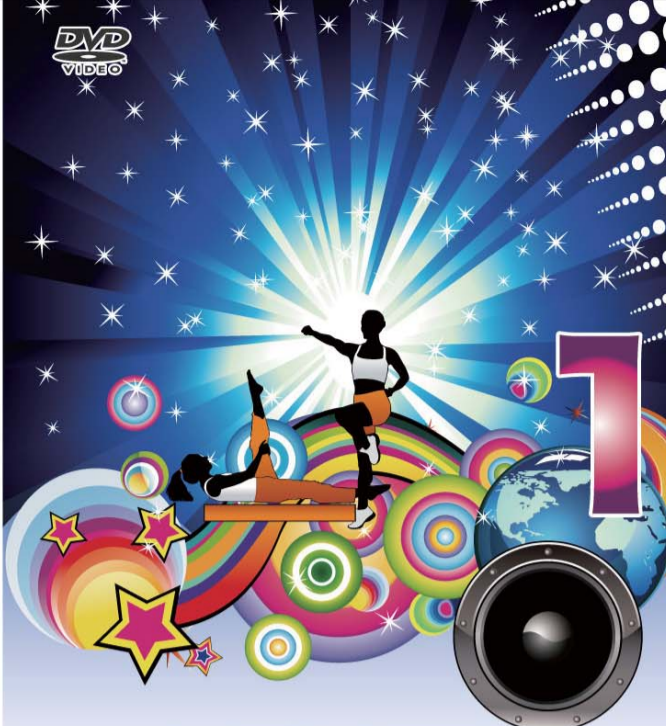
収録時間 35分	片面一層	COLOR	MPEG2	2013-7月製作
1 日本語(ステレオ)	16:9 LB	NTSC	DVD VIDEO	無許可レンタル禁止 販売元禁止

■DVDについての注意事項  
●このDVDに収録されているビデオプログラムは一般家庭での私的用途に限定して販売されています。レンタル及び中古品売買取引等、その他の目的による利用は著作権者の許諾が必要となります。このDVDに収録されている映像及び音声の一部でも、著作権者の許諾なしに、複製、改変、上映、上演を行うこと及び放送、有線放送等により公衆に送信することは法律により固く禁止されております。  
●DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応の専用プレーヤーで再生して下さい。  
●直射日光の当たる場所や暖房器具、水や油、高温・多湿・ゴミなどを避けて下さい。  
●本DVDは、全てのプレーヤーで再生互換は保証できません。

【安全に運動を行うための注意事項】  
事故を引き起こさないためにその日の体調、持病などに注意して行うことが重要です。特に持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に運動を実施するようにしましょう。また、運動の前後にストレッチングを加えた準備運動・整理運動を行ないましょう。

REFRE Fitness & Training Exercise  
エアロピクス / フォームローラー編

DVD VIDEO



フィットネス&トレーニングエクササイズ  
Fitness & Training Exercise  
エアロピクス / フォームローラー編

快通倶楽部  
REFRE [リフレ]

快通倶楽部  
REFRE Fitness & Training Exercise  
[リフレ]

**フィットネス**  
リズムダンス編 21分

**トレーニングエクササイズ**  
バランスボール編 8分



リズムダンスとは、ダンスの基礎であるアップとダウンのリズムを取り入れながら誰でもできる動きを組み合わせたダンスエクササイズです。下半身のシェイプアップや体幹部の引き締める効果が期待できます。音楽に合わせてカラダを動かすことで楽しみながら汗をかきながらエクササイズをしましょう。さあ、エンジョイダンス!!

バランスボールは、もともと医療器具として開発された道具でしたが最近ではご家庭で気軽に始められる健康器具として普及しています。上に座るだけで深層部の筋肉をバランスよく刺激します。筋バランスを整え、体幹部の安定、強化も期待できます。ストレッチやトレーニング効果を高める器具として上手に使いこなしたカラダ改善にお役立てください。

快通倶楽部リフレ Copyright 2013 REFRE/PREFORMANCE UNION all rights reserved

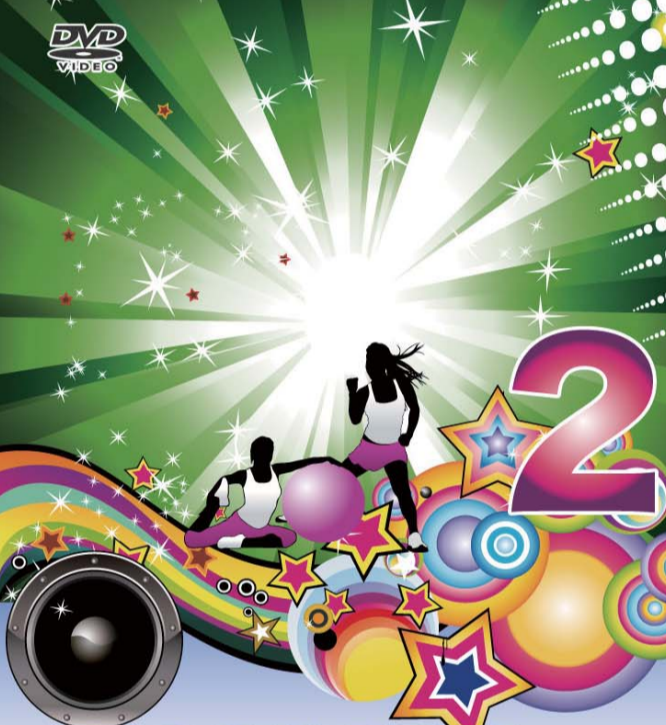
収録時間 29分	片面一層	COLOR	MPEG2	2013-7月製作
1 日本語(ステレオ)	16:9 LB	NTSC	DVD VIDEO	無許可レンタル禁止 販売元禁止

■DVDについての注意事項  
●このDVDに収録されているビデオプログラムは一般家庭での私的用途に限定して販売されています。レンタル及び中古品売買取引等、その他の目的による利用は著作権者の許諾が必要となります。このDVDに収録されている映像及び音声の一部でも、著作権者の許諾なしに、複製、改変、上映、上演を行うこと及び放送、有線放送等により公衆に送信することは法律により固く禁止されております。  
●DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応の専用プレーヤーで再生して下さい。  
●直射日光の当たる場所や暖房器具、水や油、高温・多湿・ゴミなどを避けて下さい。  
●本DVDは、全てのプレーヤーで再生互換は保証できません。

【安全に運動を行うための注意事項】  
事故を引き起こさないためにその日の体調、持病などに注意して行うことが重要です。特に持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に運動を実施するようにしましょう。また、運動の前後にストレッチングを加えた準備運動・整理運動を行ないましょう。

REFRE Fitness & Training Exercise  
リズムダンス / バランスボール編

DVD VIDEO



フィットネス&トレーニングエクササイズ  
Fitness & Training Exercise  
リズムダンス / バランスボール編

快通倶楽部  
REFRE [リフレ]

快通倶楽部  
REFRE Fitness & Training Exercise  
[リフレ]

**フィットネス**  
トータルファイト編 25分

**トレーニングエクササイズ**  
チューブ編 11分



トータルファイトは、格闘技要素を取り入れた有酸素トレーニングエクササイズです。全身を効率よく動かすためダイエット効果はもちろん血行促進やコリの改善、ストレス解消などの効果も期待できる内容となっております。気軽に楽しくエクササイズをしましょう！

チューブは、骨に近い深層筋肉(インナーマッスル)を強化することが期待できるゴム状の健康器具です。持ち手の位置を変えることで強度を調整することができますので初心者でも無理なく行える内容となっております。持ち運びやすく、場所を選ばないのに気軽にトレーニングが可能です。色々なところに持ち運びトレーニングにチャレンジしてみよう！

快通倶楽部リフレ Copyright 2013 REFRE/PREFORMANCE UNION all rights reserved


収録時間 36分	片面一層	COLOR	MPEG2	2013-7月製作
1 日本語(ステレオ)	16:9 LB	NTSC	DVD VIDEO	無許可レンタル禁止 販売元禁止

■DVDについての注意事項  
●このDVDに収録されているビデオプログラムは一般家庭での私的用途に限定して販売されています。レンタル及び中古品売買取引等、その他の目的による利用は著作権者の許諾が必要となります。このDVDに収録されている映像及び音声の一部でも、著作権者の許諾なしに、複製、改変、上映、上演を行うこと及び放送、有線放送等により公衆に送信することは法律により固く禁止されております。  
●DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応の専用プレーヤーで再生して下さい。  
●直射日光の当たる場所や暖房器具、水や油、高温・多湿・ゴミなどを避けて下さい。  
●本DVDは、全てのプレーヤーで再生互換は保証できません。

【安全に運動を行うための注意事項】  
事故を引き起こさないためにその日の体調、持病などに注意して行うことが重要です。特に持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に運動を実施するようにしましょう。また、運動の前後にストレッチングを加えた準備運動・整理運動を行ないましょう。

REFRE Fitness & Training Exercise  
トータルファイト / チューブ編

DVD VIDEO



フィットネス&トレーニングエクササイズ  
Fitness & Training Exercise  
トータルファイト / チューブ編

快通倶楽部  
REFRE [リフレ]