

カテゴリ名 スイング系
カテゴリ名 カウント無し
カテゴリ名 シングル
動画タイトル
100%スイング/カウント無し シングル1 90BPM/30回 10回x3セット 3分22秒【1961】
100%スイング/カウント無し シングル2 120BPM/30回 10回x3セット 3分08秒【1962】
100%スイング/カウント無し シングル3 144BPM/30回 10回x3セット 2分41秒【1963】
100%スイング/カウント無し シングル4 180BPM/30回 10回x3セット 2分17秒【1964】
100%スイング/カウント無し シングル5 225BPM/30回 10回x3セット 2分08秒【1965】
100%スイング/カウント無し シングル6 270BPM/30回 10回x3セット 1分50秒【1966】

カテゴリ名 ミックス
動画タイトル
100%スイング/カウント無し ミックス1 180BPM⇒120BPM⇒225BPM⇒180BPM 3分18秒(40回)【1967】
100%スイング/カウント無し ミックス2 180BPM⇒144BPM⇒225BPM⇒180BPM 3分04秒(40回)【1968】
100%スイング/カウント無し ミックス3 180BPM⇒90BPM⇒270BPM⇒180BPM 3分16秒(40回)【1969】

カテゴリ名 基本
動画タイトル
100%スイング/カウント無し 90BPM 10回【1957】
100%スイング/カウント無し 120BPM 10回【1958】
100%スイング/カウント無し 144BPM 10回【1954】
100%スイング/カウント無し 180BPM 10回【1955】
100%スイング/カウント無し 225BPM 10回【1956】
100%スイング/カウント無し 270BPM 10回【1952】

カテゴリ名 カウント有り
カテゴリ名 シングル
動画タイトル
100%スイング/カウント有り90BPM 20回(10回x2)3分28秒【1807】
100%スイング/カウント有り120BPM 20回(10回x2)3分20秒【1806】
100%スイング/カウント有り144BPM 20回(10回x2)3分16秒【1808】
100%スイング/カウント有り144BPM 50回(10回x5)7分20秒【1825】
100%スイング/カウント有り180BPM 20回(10回x2)2分50秒【1809】
100%スイング/カウント有り180BPM 50回(10回x5)7分04秒【1824】
100%スイング/カウント有り225BPM 20回(10回x2)2分37秒【1810】
100%スイング/カウント有り225BPM 20回(10回x2)2分37秒【1810】

カテゴリ名 ミックス
動画タイトル
100%スイング/カウント有り120BPM⇒144BPM 3分14秒【1812】
100%スイング/カウント有り120BPM⇒180BPM 3分10秒 20回【1814】
100%スイング/カウント有り120BPM⇒180BPM⇒144BPM 4分39秒 30回【1815】
100%スイング/カウント有り144BPM⇒90BPM⇒144BPM 4分43秒 30回【1828】
100%スイング/カウント有り144BPM⇒90BPM⇒180BPM 4分37秒 30回【1830】
100%スイング/カウント有り144BPM⇒90BPM⇒225BPM 4分32秒 30回【1829】
100%スイング/カウント有り144BPM⇒180BPM 2分58秒【1813】
100%スイング/カウント有り144BPM⇒180BPM⇒120BPM⇒144BPM 6分10秒 40回【1816】
100%スイング/カウント有り180BPM⇒90BPM⇒225BPM 5分54秒 40回【1832】
100%スイング/カウント有り180BPM⇒120BPM⇒225BPM⇒180BPM 5分48秒 40回【1833】
100%スイング/カウント有り180BPM⇒225BPM⇒180BPM 4分09秒 30回【1831】

カテゴリ名 競速系
動画タイトル
スイングリズム130km/h-90km/h-160km/h【2001】
実践的な100%スイング 90km/h【2004】
実践的な100%スイング 130km/h カウント有り10回x1セット【2005】
実践的な100%スイング 130km/h【2002】
実践的な100%スイング 180km/h カウント有り10回x1セット【2006】
実践的な100%スイング 180km/h【2003】

カテゴリ名 競速系(競速音あり)
動画タイトル
90km/h カウント有り10回1セット リズム[F]音【2876】
90km/h カウント有り10回1セット リズム[F]音【2877】
130km/h カウント有り10回1セット リズム[F]音【2878】
130km/h カウント有り10回1セット リズム[F]音【2879】
180km/h カウント有り10回1セット リズム[F]音【2880】
180km/h カウント有り10回1セット リズム[F]音【2881】
タイミン音有り「タメ」1-2-3リズムスイング【2873】
タイミン音有り「タメ」1-2リズムスイング【2872】

カテゴリ名 トレーニング系
カテゴリ名 8の字
カテゴリ名 シングル
動画タイトル
リズム8の字 シングル1 100BPM(15秒3セット) 1分12秒【1938】
リズム8の字 シングル2 150BPM(15秒3セット) 1分12秒【1939】
リズム8の字 シングル3 200BPM(15秒3セット) 1分12秒【1940】
リズム8の字 シングル4 240BPM(15秒3セット) 1分12秒【1941】

カテゴリ名 ミックス
動画タイトル
リズム8の字 ミックス1 100BPM⇒150BPM⇒100BPM⇒200BPM 1分28秒【1945】
リズム8の字 ミックス2 100BPM⇒200BPM⇒150BPM⇒240BPM 1分38秒【1946】
リズム8の字 ミックス3 100BPM⇒200BPM⇒240BPM⇒150BPM 1分41秒【1947】

カテゴリ名 ミックス&リピート
動画タイトル
リズム8の字 ミックス&リピート1 100BPM⇒150BPM⇒100BPM⇒200BPM⇒100BPM⇒200BPM⇒100BPM 2分34秒【1948】
リズム8の字 ミックス&リピート2 150BPM⇒100BPM⇒200BPM⇒150BPM⇒100BPM⇒200BPM⇒150BPM 2分54秒【1949】
リズム8の字 ミックス&リピート3 100BPM⇒200BPM⇒240BPM⇒100BPM⇒200BPM⇒240BPM⇒200BPM 2分58秒【1950】

カテゴリ名 リピート
動画タイトル
リズム8の字 リピート1 100BPM⇒150BPM⇒100BPM⇒150BPM 1分30秒【1942】
リズム8の字 リピート2 100BPM⇒200BPM⇒100BPM⇒200BPM 1分37秒【1943】
リズム8の字 リピート3 100BPM⇒240BPM⇒100BPM⇒240BPM 1分44秒【1944】

カテゴリ名 基本
動画タイトル
リズム8の字 100BPM【1934】
リズム8の字 150BPM【1935】
リズム8の字 200BPM【1936】
リズム8の字 240BPM【1937】

カテゴリ名 クロス
動画タイトル
リズムアームクロス(アンダー)【1888】
リズムフロントストレートアームクロス【1887】

カテゴリ名 スクワット
動画タイトル
リズムスクワットナロースタンス【1894】
リズムスクワットワイドスタンス【1893】

カテゴリ名 ステップ
カテゴリ名 後ろ足
カテゴリ名 シングル
動画タイトル
リズムステップ/後ろ足 シングル1 100BPM(15秒3セット) 1分12秒【1911】
リズムステップ/後ろ足 シングル1 125BPM(15秒3セット) 1分12秒【1912】
リズムステップ/後ろ足 シングル1 150BPM(12秒3セット) 1分05秒【1913】
リズムステップ/後ろ足 シングル1 175BPM(12秒3セット) 1分05秒【1914】
リズムステップ/後ろ足 シングル1 200BPM(12秒3セット) 1分12秒【1915】
リズムステップ/後ろ足 シングル2 125BPM(15秒3セット) 1分12秒【1930】
リズムステップ/後ろ足 シングル3 150BPM(12秒3セット) 1分05秒【1931】
リズムステップ/後ろ足 シングル4 175BPM(12秒3セット) 1分05秒【1932】
リズムステップ/後ろ足 シングル5 200BPM(12秒3セット) 1分12秒【1933】

カテゴリ名 ミックス
動画タイトル
リズムステップ/後ろ足 ミックス1 100BPM⇒150BPM⇒125BPM⇒100BPM 1分40秒【1920】
リズムステップ/後ろ足 ミックス2 100BPM⇒175BPM⇒100BPM⇒125BPM 1分29秒【1921】
リズムステップ/後ろ足 ミックス3 100BPM⇒200BPM⇒100BPM⇒150BPM 1分33秒【1922】

カテゴリ名 後ろ足ミックス
動画タイトル
リズムステップ/後ろ足 ミックス&リピート1 100BPM⇒150BPM⇒100BPM⇒125BPM⇒100BPM⇒150BPM⇒125BPM 2分46秒【1923】
リズムステップ/後ろ足 ミックス&リピート2 100BPM⇒175BPM⇒125BPM⇒100BPM⇒175BPM⇒125BPM⇒175BPM 2分25秒【1924】
リズムステップ/後ろ足 ミックス&リピート3 100BPM⇒150BPM⇒200BPM⇒150BPM⇒200BPM⇒100BPM⇒200BPM 2分35秒【1925】

カテゴリ名 リピート
動画タイトル
リズムステップ/後ろ足 リピート1 100BPM⇒125BPM⇒100BPM⇒100BPM 1分32秒【1916】
リズムステップ/後ろ足 リピート2 100BPM⇒150BPM⇒100BPM⇒150BPM 1分54秒【1917】
リズムステップ/後ろ足 リピート3 100BPM⇒175BPM⇒100BPM⇒175BPM 1分28秒【1918】
リズムステップ/後ろ足 リピート4 100BPM⇒200BPM⇒100BPM⇒200BPM 1分32秒【1919】

カテゴリ名 基本
動画タイトル
リズムステップ/後ろ足 100BPM【1906】
リズムステップ/後ろ足 125BPM【1907】
リズムステップ/後ろ足 150BPM【1908】
リズムステップ/後ろ足 175BPM【1909】
リズムステップ/後ろ足 200BPM【1910】

カテゴリ名 前足
カテゴリ名 ビルドアップ
動画タイトル
リズムステップ/前足 ビルドアップ1 70BPM⇒150BPM⇒180BPM⇒220BPM⇒240BPM 1分25秒【1863】
リズムステップ/前足 ビルドアップ2 70BPM⇒150BPM⇒180BPM⇒220BPM⇒240BPM 3分00秒(2セット)【1864】

カテゴリ名 ミックス
動画タイトル
リズムステップ/前足 ミックス1 150BPM⇒70BPM⇒240BPM⇒180BPM 1分43秒【1861】
リズムステップ/前足 ミックス2 150BPM⇒70BPM⇒240BPM⇒180BPM⇒70BPM⇒240BPM⇒180BPM 3分02秒【1862】

カテゴリ名 リピート
動画タイトル
リズムステップ/前足 リピート1 70BPM⇒150BPM⇒70BPM⇒150BPM 1分23秒(2セット)【1865】
リズムステップ/前足 リピート2 70BPM⇒180BPM⇒70BPM⇒180BPM 1分16秒(2セット)【1866】
リズムステップ/前足 リピート3 70BPM⇒220BPM⇒70BPM⇒220BPM 1分18秒(2セット)【1867】
リズムステップ/前足 リピート4 70BPM⇒240BPM⇒70BPM⇒240BPM 1分18秒(2セット)【1868】

カテゴリ名 リピート&ミックス
動画タイトル
リズムステップ/前足 リピート&ミックス1 70BPM⇒220BPM⇒150BPM⇒70BPM⇒220BPM⇒150BPM 2分07秒【1869】
リズムステップ/前足 リピート&ミックス2 70BPM⇒240BPM⇒180BPM⇒70BPM⇒240BPM⇒180BPM 2分05秒【1870】

カテゴリ名 基本
カテゴリ名 セット
動画タイトル
リズムステップ/前足 70BPM 15秒3セット 1分18秒【1850】
リズムステップ/前足 150BPM 15秒3セット 1分19秒【1842】
リズムステップ/前足 220BPM 15秒3セット 1分14秒【1855】
リズムステップ/前足 240BPM 15秒3セット 1分12秒【1854】

動画タイトル
リズムステップ/前足 70BPM【1840】
リズムステップ/前足 150BPM【1836】
リズムステップ/前足 180BPM【1839】
リズムステップ/前足 220BPM【1852】
リズムステップ/前足 240BPM【1851】

カテゴリ名 バランス
動画タイトル
リズム片足 バランスステップ右足【1872】
リズム片足 バランスステップ左足【1871】

カテゴリ名 ランジ
動画タイトル
リズムランジ右足前【1882】
リズムランジ左足前【1883】
リズムランジ前後開き【1885】
リズム右足しほりランジ【1881】
リズム左足しほりランジ【1880】

カテゴリ名 肩周り
動画タイトル
リズムサイドストレートアームサークル(B-F)【1885】
リズムサイドストレートアームサークル(F-B)【1886】
リズムサイド下ねり【1888】
リズムサイドレイズ【1884】
リズムショルダーひねり【1882】
リズムバタフライひねり【1880】
リズムフッシュアップひねり【1881】

カテゴリ名 股関節
動画タイトル
リズム股関節インサイド右足【1876】
リズム股関節インサイド左足【1877】
リズム股関節サイドステップ右足【1873】
リズム股関節サイドステップ左足【1874】

カテゴリ名 後ろ足
動画タイトル
リズムレッグカール【1898】

カテゴリ名 体幹
動画タイトル
リズム体幹ひねり右足前【1879】
リズム体幹ひねり左足前【1878】