



# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)



5/8(金)	5/12(火)	5/16(土)	5/22(金)	5/28(木)
19:00~20:00	19:00~20:00	14:00~15:00	19:00~20:00	19:00~20:00
サーキット	コアトレ	ミュージックチェア	からだリセット	エアロビクス
ステップ台を使った有酸素運動と筋トレを交互に行います	自体重を用いた体幹筋群の強化運動です	イスに座って、音楽に合わせてながら、からだを動かします	ヨガを取り入れて、からだをゆっくりストレッチします	音楽に合わせて、エアロビクスの簡単なステップを行います