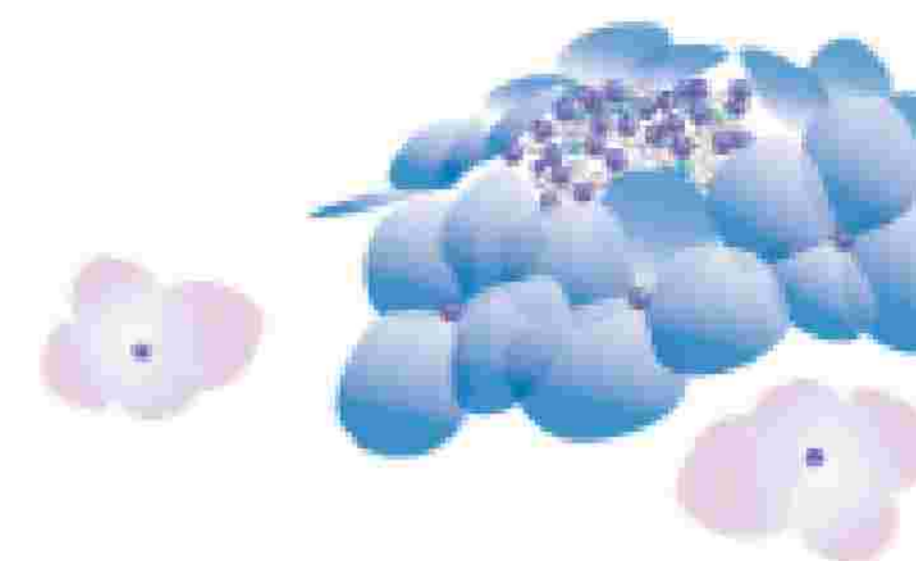




# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)



| 6/5(金)                     | 6/9(火)             | 6/19(金)                    | 6/25(木)                   | 6/30(火)                     |
|----------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 19:00~20:00                | 19:00~20:00        | 19:00~20:00                | 19:00~20:00               | 19:00~20:00                 |
| サーキット                      | コアトレ               | サーキット                      | 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 | 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 | 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 |

※今月よりミュージックチア-の代わりにサーキットを2回行います