



Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

7/3(金)	7/7(火)	7/16(木)	7/23(木)	7/31(金)
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	エアロビクス	からだリセット
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	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	ヨガを取り入れて、からだをゆっくりストレッチします

※今月よりミュージックシアターの代わりにサーキットを2回行います