



Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

8/4(火) 19:00~20:00	8/11(火) 19:00~20:00	8/20(木) 19:00~20:00	8/28(金) 19:00~20:00
サーキット	コアトレ	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	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

※今月はお盆休みが入っているため4回のレッスンとさせていただきます。