



9月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

9/4(金)	9/9(水)	9/18(金)	9/24(木)	9/29(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	New ボクササイズ	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	ボクシングの動きを取り入れた、有酸素運動です	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、からだをゆっくリストレッチします

※今月より新しい教室「ボクササイズ」が加わります