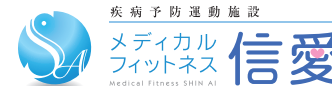




Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)



11/6(金) 19:00~20:00	11/10(火) 19:00~20:00	11/19(木) 19:00~20:00	11/25(水) 19:00~20:00	11/30(月) 19:00~20:00
サーキット	ボクササイズ	エアロビクス	筋コンバランス	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	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	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます	ヨガを取り入れて、からだをゆっくりストレッチします