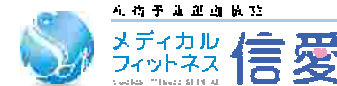


12月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)



12/4(金)	12/10(木)	12/15(火)	12/22(火)	12/28(月)
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	エアロビクス	ボクササイズ	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	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	ボクシングの動きを取り入れた、有酸素運動です	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