

2

月

Fitness

(フィットネス レッスン)

Lesson



疾病予防運動施設

メディカル
フィットネス
Medical Fitness SHIN AI

信愛

2/5(金)	2/9(火)	2/15(月)	2/19(金)	2/25(木)
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	ボクササイズ	からだリセット	筋コンバランス	エアロビクス
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	ヨガを取り入れて、からだをゆっくりストレッチします	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます	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