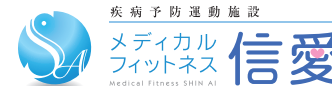


# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)



疾病予防運動施設

メディカル  
フィットネス 信愛  
Medical Fitness SHIN AI

4/5(月)	4/13(火)	4/16(金)	4/22(木)	4/26(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	ボクササイズ	筋コンバランス	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	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	ヨガを取り入れて、からだをゆっくリストレッチします