

8月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

8/6(金) 19:00~20:00	8/10(火) 19:00~20:00	8/16(月) 19:00~20:00	8/26(木) 19:00~20:00	8/30(月) 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、からだをゆっくりリストレッチします