

9月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

9/6(月) 19:00~20:00	9/9(木) 19:00~20:00	9/15(水) 19:00~20:00	9/21(火) 19:00~20:00	9/30(木) 19:00~20:00
サーキット	筋コンバランス	からだリセット	ボクササイズ	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	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	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