

11月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

11/5(金) 19:00~20:00	11/8(月) 19:00~20:00	11/19(金) 19:00~20:00	11/25(木) 19:00~20:00	11/30(火) 19:00~20:00
サーキット	RUN & WALK ストレッチ	筋コンバランス	エアロビクス	ボクササイズ
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	約3~4kmのコースを ランニングとウォーキ ングのグループに分か れて行い、最後に時間 をかけてストレッチし 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	ボクシングの動きを 取り入れた、有酸素 運動です