

2011年

1月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

1/7(金) 19:00~20:00	1/14(金) 19:00~20:00	1/18(火) 19:00~20:00	1/27(木) 19:00~20:00	1/31(月) 19:00~20:00
サーキット	体リセット	ボクササイズ	エアロビクス	筋コンバランス
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	ヨガの要素を取り入れて、普段使わないところまで、ゆっくり伸ばします	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	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます