

2011年

2月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

2/4(金) 19:00~20:00	2/8(火) 19:00~20:00	2/14(月) 19:00~20:00	2/24(木) 19:00~20:00	2/28(月) 19:00~20:00
サーキット	ボクササイズ	体リセット	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	ボクシングの動きを取り入れた、有酸素運動です	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	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