

2011年

3月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

3/4(金) 19:00~20:00	3/8(火) 19:00~20:00	3/14(月) 19:00~20:00	3/24(木) 19:00~20:00	3/28(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	RUN & WALK
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	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