

2011年

4月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

4/1(金) 19:00~20:00	4/8(金) 19:00~20:00	New 4/14(木) 10:00~11:00	4/14(木) 19:00~20:00
サーキット	筋コンバランス	エッセンシャル・トレーニング	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	膝や腰、肩などをいつまでも強く保ちたい方に、効果的で自宅でも行える運動を紹介します	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
4/18(月) 19:00~20:00	4/26(火) 19:00~20:00	New 4/28(木) 10:00~11:00	New 4/30(土) 15:00~16:30
RUN & WALK	ボクササイズ	エッセンシャル・トレーニング	スロージョグ
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ます。	ボクシングの動きを取り入れた、有酸素運動です	膝や腰、肩などをいつまでも強く保ちたい方に、効果的で自宅でも行える運動を紹介します	全く走ったことがない人でも時速4~5kmの速さで、楽しく走れる教室です