

2011年

5月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

5/13(金) 19:00~20:00	5/13(金) 10:00~11:00	5/18(水) 19:00~20:00	5/20(金) 19:00~20:00
サーキット	エッセンシャル・トレーニング	筋コンバランス	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	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	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます	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ます。
5/26(木) 19:00~20:00	5/27(金) 10:00~11:00	5/28(土) 15:00~16:30	5/31(火) 19:00~20:00
エアロビクス	エッセンシャル・トレーニング	スロージョグ	ボクササイズ
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	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	ボクシングの動きを取り入れた、有酸素運動です