

2011年

6月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

6/3(金) 19:00~20:00	6/7(火) 19:00~20:00	6/13(月) 19:00~20:00	6/15(水) 10:00~11:00
サーキット	ボクササイズ	体リセット	エッセンシャル・トレーニング
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	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
6/23(木) 19:00~20:00	6/25(土) 15:30~17:00	6/27(月) 19:00~20:00	6/29(水) 10:00~11:00
エアロビクス	スロージョグ	筋コンバランス	エッセンシャル・トレーニング
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	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	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