

2011年

7月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

7/4(金) 19:00~20:00	7/9(土) 15:30~17:00	7/12(火) 10:00~11:00	7/12(火) 19:00~20:00
サーキット	スロージョグ	エッセンシャル・トレーニング	ボクササイズ
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	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	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	ボクシングの動きを取り入れた、有酸素運動です
7/15(金) 19:00~20:00	7/22(金) 19:00~20:00	7/26(火) 10:00~11:00	7/28(木) 19:00~20:00
筋コンバランス	体リセット	エッセンシャル・トレーニング	エアロビクス
体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます	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	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