

2011年

8月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

8/1(月) 19:00~20:00	8/9(火) 19:00~20:00	8/12(金) 10:00~11:00	8/19(金) 19:00~20:00
サーキット	ボクササイズ	エッセンシャル・トレーニング	体リセット
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	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	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
8/22(月) 19:00~20:00	8/25(木) 19:00~20:00	8/26(金) 10:00~11:00	8/29(月) 19:00~20:30
筋コンバランス	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
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	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