

2011年

10月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

10/7(金) 19:00~20:00	10/11(火) 19:00~20:00	10/11(火) 10:00~11:00	10/20(木) 19:00~20:00
サーキット	エッセンシャル・トレーニング	体リセット	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	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	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。
10/21(金) 19:00~20:00	10/25(火) 19:00~20:00	10/27(木) 10:00~11:00	10/31(月) 19:00~20:30
スロージョグ	エッセンシャル・トレーニング	エアロビクス	筋コンバランス
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	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	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます