

2011年

11月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

11/4(金) 19:00~20:00	11/8(火) 19:00~20:00	11/11(金) 10:00~11:00	11/17(木) 19:00~20:00
サーキット	体リセット	エッセンシャル・トレーニング	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	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	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。
11/21(月) 19:00~20:30	10/24(木) 19:00~20:00	10/25(金) 10:00~11:00	10/30(水) 19:00~20:00
スロージョグ	エアロビクス	エッセンシャル・トレーニング	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	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	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます