

2011年

12月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

12/6(火) 10:00~11:00	12/7(水) 19:00~20:00	12/15(木) 19:00~20:00	12/17(土) 16:00~17:30
エッセンシャル・トレーニング	体リセット	サーキット	RUN & WALK
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	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	約4~6km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。
12/17(土) 16:00~17:30	12/19(月) 19:00~20:00	12/20(火) 10:00~11:00	お休み
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	エアロビクス
今月はRun&Walkと合同でおこないます。	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます	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	