

2012年

2月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

| | | | |
|---|---|---|------------------------------------|
| 2/4(土) 14:00~15:30 | 2/6(月) 19:00~20:00 | 2/7(火) 10:00~11:00 | 2/16(木) 19:00~20:00 |
| スロージョグ | 体リセット | エッセンシャル・トレーニング | サーキット |
| 今月はRun&Walkと合同 でおこないます。 | 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 | 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 |
| 2/20(月) 10:00~11:00 | 2/23(木) 19:00~20:00 | 2/25(土) 14:00~15:00 | 2/28(火) 19:00~20:00 |
| エッセンシャル・トレーニング | エアロビクス | RUN & WALK | 筋コンバランス |
| 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 | 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。 | 体全体のバランスを 整えながら筋トレし ていきます |