

2012年

3月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

3/2(金) 19:00~20:00	3/7(水) 10:00~11:00	3/9(金) 19:00~20:00	3/10(土) 14:00~15:30
体リセット	エッセンシャル・トレーニング	筋コンバランス	スロージョグ
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	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます	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
3/15(木) 19:00~20:00	3/19(月) 10:00~11:00	3/22(木) 19:00~20:00	3/30(金) 19:00~20:00
サーキット	エッセンシャル・トレーニング	エアロビクス	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	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。