

2012年

4月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

4/6(金) 19:00~20:00	4/13(金) 10:00~11:00	4/19(木) 19:00~20:00	4/21(土) 14:00~15:30
体リセット	エッセンシャル・トレーニング	サーキット	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	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	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

4/21(土) 14:00~15:30	4/26(木) 19:00~20:00	4/27(金) 10:00~11:00	4/27(金) 19:00~20:00
RUN & WALK	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
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。	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