

2012年

5月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

5/9(水) 19:00~20:00	5/11(金) 19:00~20:00	5/15(火) 10:00~11:00	5/17(土) 19:00~20:00
野外ウォーク	体リセット	エッセンシャル・トレーニング	サーキット
毎回コースを変えて、3~4kmの距離を楽しみながら街歩きをします。	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	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
5/24(木) 19:00~20:00	5/26(土) 14:00~15:30	5/29(火) 10:00~11:00	5/30(水) 19:00~20:00
エアロビクス	スロージョグ	エッセンシャル・トレーニング	筋コンバランス
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	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	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