

2012年

6月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

6/1(金) 19:00~20:00	6/8(金) 19:00~20:00	6/11(月) 10:00~11:00	6/13(水) 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	筋コンバランス
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

6/21(木) 19:00~20:00	6/26(火) 10:00~11:30	6/28(木) 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
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