

2012年

8月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

8/6(月) 10:00~11:00	8/6(月) 19:00~20:00	8/16(木) 19:00~20:00	8/23(木) 19:00~20:00
エッセンシャル・トレーニング	体リセット	サーキット	エアロビクス
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	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	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	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

8/27(月) 10:00~11:00	8/31(金) 19:00~20:00
エッセンシャル・トレーニング	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	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます