

2012年

12月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

12/1(土) 10:00~11:30	12/4(火) 10:00~11:00	12/7(金) 19:00~20:00	12/15(土) 14:00~15:30
LDSR	エッセンシャル・トレーニング	体リセット	LDSR
比較的長い距離を時速5~6km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	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	比較的長い距離を時速5~6kmの速さで、楽しく走れる教室です

12/17(月) 10:00~11:00	12/20(木) 19:00~20:00	12/27(木) 19:00~20:00
エッセンシャル・トレーニング	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	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