

2013年

1月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

1/5(土) 14:00~15:30	1/7(月) 10:00~11:00	1/11(金) 19:00~20:00	1/15(火) 10:00~11:00
LDSR	エッセンシャル・トレーニング	体リセット	エッセンシャル・トレーニング
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	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
1/17(木) 19:00~20:00	1/24(木) 19:00~20:00	1/25(金) 10:00~11:00	
サーキット	エアロビクス	LDSR	
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	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	