

2013年

2月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

2/5(火) 10:00~11:00	2/5(火) 19:00~20:00	2/16(土) 14:00~15:30	2/18(月) 10:00~11:00
エッセンシャル・トレーニング	体リセット	LDSR	エッセンシャル・トレーニング
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	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

2/21(木) 19:00~20:00	2/25(月) 10:00~11:00	2/28(木) 19:00~20:00
サーキット	LDSR	エアロビクス
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	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	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