

2013年

3月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

3/4(月) 10:00~11:00	3/5(火) 18:45~20:00	3/8(金) 19:00~20:00	3/16(土) 14:30~16:00
エッセンシャル・トレーニング	LDSR	体リセット	LDSR
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	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	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
3/19(火) 10:00~11:00	3/21(木) 19:00~20:00	3/28(木) 19:00~20:00	3/30(土) 14:00~15:00
エッセンシャル・トレーニング	サーキット	エアロビクス	野外ウォーク
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	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。