

2013年

5月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

8(水) 10:00~11:00	10(金) 18:45~20:00	13(月) 19:00~20:00	16(木) 19:00~20:00
エッセンシャル・トレーニング	LDSR	体リセット	サーキット
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	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
18(土) 14:00~15:00	20(月) 10:00~11:00	23(木) 19:00~20:00	27(月) 18:45~20:00
野外ウォーク	エッセンシャル・トレーニング	エアロビクス	LDSR
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。	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	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