

2013年

6月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

7(金) 18:45~20:00	10(月) 19:00~20:00	10(月) 10:00~11:00	17(月) 19:00~20:00
LDSJ	体リセット	エッセンシャル・トレーニング	野外ウォーク
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	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	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。
18(火) 18:45~20:00	20(木) 19:00~20:00	24(月) 10:00~11:00	27(木) 19:00~20:00
LDSJ	サーキット	エッセンシャル・トレーニング	エアロビクス
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	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	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