

2013年

7月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

5(金) 18:45~20:00	8(月) 19:00~20:00	9(火) 10:00~11:00	18(木) 19:00~20:00
LDSJ	体リセット	エッセンシャル・トレーニング	サーキット
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	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
22(月) 10:00~11:00	22(月) 19:00~20:00	25(木) 19:00~20:00	26(金) 18:45~20:00
エッセンシャル・トレーニング	野外ウォーク	エアロビクス	LDSJ
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。	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