

2013年

8月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

5(月) 10:00~11:00	5(月) 19:00~20:00	7(水) 18:45~20:00	22(木) 19:00~20:00
エッセンシャル・トレーニング	体リセット	LDSJ	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	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	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
26(月) 18:45~20:00	27(火) 10:00~11:00	29(木) 19:00~20:00	
LDSJ	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	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	