

2013年

9月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

6(金) 18:45~20:00	11(水) 19:00~20:00	13(金) 10:00~11:00	17(火) 18:45~20:00
LDSJ	体リセット	エッセンシャル・トレーニング	LDSJ
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	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
19(木) 19:00~20:00	24(火) 10:00~11:00	26(木) 19:00~20:00	28(土) 9:45~12:00
サーキット	エッセンシャル・トレーニング	エアロビクス	野外ウォーク
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	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。