

2013年

10月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

4(金) 19:00~20:00	7(月) 10:00~11:00	10(木) 18:45~20:00	17(木) 19:00~20:00
体リセット	エッセンシャル・トレーニング	LDSJ	サーキット
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	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
21(月) 10:00~11:00	24(木) 19:00~20:00	28(月) 19:00~20:00	29(火) 18:45~20:00
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	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	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。	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

※LDSJと野外ウォークは事前予約が必要です。前日までに予約をお願いいたします。