

2013年

11月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

5(火) 10:00~11:00	7(木) 19:00~20:00	11(月) 19:00~20:00	14(木) 18:45~20:00
エッセンシャル・トレーニング	サーキット	体リセット	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	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	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
18(月) 10:00~11:00	25(月) 19:00~20:00	28(木) 19:00~20:00	30(土) 14:30~18:00
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

※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。