

2013年

12月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

3(火) 10:00~11:00	7(土) 14:30~16:00	11(水) 19:00~20:00	16(月) 10:00~11:00
エッセンシャル・トレーニング	LDSJ	体リセット	エッセンシャル・トレーニング
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	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
19(木) 19:00~20:00	21(土) 16:30~18:00	26(木) 19:00~20:00	
サーキット	LDSJ	エアロビクス	
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	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	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	

※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。