

2014年

1月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

10(金) 19:00~20:00	11(土) 14:30~16:00	14(火) 10:00~11:00	23(木) 19:00~20:00
体リセット	LDSJ	エッセンシャル・トレーニング	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	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	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
28(火) 10:00~11:00	30(木) 19:00~20:00		
エッセンシャル・トレーニング	エアロビクス		
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		

※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。