

2014年

2月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

1(土) 14:30~16:00	7(金) 19:00~20:00	10(月) 10:00~11:00	18(火) 10:00~11:00
LDSJ	体リセット	エッセンシャル・トレーニング	エッセンシャル・トレーニング
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	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
20(木) 19:00~20:00	22(土) 14:00~15:30	27(木) 19:00~20:00	28(金) 18:45~20:00
サーキット	野外ウォーク	エアロビクス	LDSJ
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	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。