

2014年

4月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

2(水) 14:00~15:30	4(金) 18:40~20:00	7(火) 10:00~11:00	9(水) 19:00~20:00
野外ウォーク	LDSJ	エッセンシャル・トレーニング	体リセット
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	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	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
17(木) 19:00~20:00	19(土) 14:30~16:00	21(月) 10:00~11:00	24(木) 19:00~20:00
サーキット	LDSJ	エッセンシャル・トレーニング	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	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。