

2014年

5月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

9(金) 19:00~20:00	10(土) 14:00~15:30	12(月) 10:00~11:00	14(水) 14:00~15:30	15(木) 19:00~20:00
体リセット	LDSJ	エッセンシャル	野外ウォーク	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	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。	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

21(水) 10:00~10:30	22(木) 19:00~20:00	26(月) 10:00~11:00	27(火) 14:00~15:00	31(土) 14:30~16:00
New フットケア	エアロビクス	エッセンシャル	エッセンシャル	LDSJ
酷使している足裏を丁寧に動かしてケアしていきます。また脚のリンパの流れも改善していきます	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	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	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。