

2014年

6月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

4(水) 18:45~20:00	6(金) 19:00~20:00	9(月) 10:00~11:00	16(月) 14:00~15:00	17(火) 18:45~20:00
LDSJ	体リセット	エッセンシャル	エッセンシャル	LDSJ
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	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

18(水) 10:00~10:45	19(木) 19:00~20:00	21(土) 9:30~10:45	23(月) 10:00~11:00	26(木) 19:00~20:00
フットケア	サーキット	野外ウォーク	エッセンシャル	エアロビクス
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	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。	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。