

2014年



# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

|                                |   |                                   |   |  |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|
| 5(土)<br>9:00~10:15             | 7(月)<br>10:00~11:00                       | 11(金)<br>19:00~20:00              | 16(水)<br>14:00~15:00                      | 16(水)<br>10:00~10:45                         |
| LDSJ                           | エッセンシャル                                   | 体リセット                             | エッセンシャル                                   | フットケア  |
| 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 | 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 | 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 |

|                                   |   |                                |                            |                             |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 18(金)<br>19:00~20:00              | 22(火)<br>10:00~11:00                      | 23(水)<br>18:45~20:00           | 24(木)<br>19:00~20:00       | 31(木)<br>19:00~20:00        |
| 野外ウォーク                            | エッセンシャル                                   | LDSJ                           | サーキット                      | エアロビクス                      |
| 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 | 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 | 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 | 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。