

2014年

9月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

1(月) 10:00~11:00	8(月) 14:00~15:00	10(水) 19:00~20:00	11(木) 18:45~20:00	17(水) 10:00~10:45
エッセンシャル	エッセンシャル	体リセット	LDSJ	フットケア
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	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	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(木) 19:00~20:00	22(月) 10:00~11:00	24(水) 19:00~20:00	25(木) 19:00~20:00	26(金) 18:45~20:00
エアロビクス	エッセンシャル	野外ウォーク	サーキット	LDSJ
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	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	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。