

2014年

10月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

|                                |   |                                   |  |                            |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|--|----------------------------|
| 4(土)<br>15:00~16:30            | 6(月)<br>10:00~11:00                       | 8(水)<br>19:00~20:00               | 15(水)<br>10:00~10:45                         | 16(木)<br>19:00~20:00       |
| LDSJ                           | エッセンシャル                                   | 体リセット                             | フットケア  | サーキット                      |
| 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 | 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 |

|   |                                |                             |                                   |   |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|
| 20(月)<br>14:00~15:00                      | 21(火)<br>18:45~20:00           | 23(木)<br>19:00~20:00        | 25(土)<br>10:00~11:30              | 27(月)<br>10:00~11:00                      |
| エッセンシャル                                   | LDSJ                           | エアロビクス                      | 野外ウォーク                            | エッセンシャル                                   |
| 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 | 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 | 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 |

※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。