

2014年

11月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

4(火) 19:00~20:00	5(水) 14:00~15:00	10(月) 10:00~11:00	14(金) 18:45~20:00	19(水) 10:00~10:45
体リセット	エッセンシャル	エッセンシャル	LDSJ	フットケア
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	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

20(木) 19:00~20:00	22(土) 14:30~16:00	26(水) 10:00~11:00	29(土) 10:00~11:30
サーキット	LDSJ	エッセンシャル	野外ウォーク
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	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。

※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。