

2015年

1月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

7(水) 19:00~20:00	9(金) 14:00~15:00	15(木) 19:00~20:00	16(金) 14:00~15:00	19(月) 10:00~11:00
体リセット	エッセンシャル	サーキット	エッセンシャル	エッセンシャル
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	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	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

21(水) 10:00~10:45	23(金) 18:40~20:00	31(土) 14:30~16:00
フットケア	LDSJ	LDSJ
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	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	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。