

2015年

3月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

2(月) 10:00~11:00	6(金) 18:30~20:00	11(水) 19:00~20:00	16(月) 14:00~15:00	18(水) 10:00~10:45
エッセンシャル	LDSJ	体リセット	エッセンシャル	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	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	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

20(金) 18:30~20:00	23(月) 10:00~11:00	25(水) 14:00~15:30	26(木) 19:00~20:00
LDSJ	エッセンシャル	野外ウォーク	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	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

※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。