

2015年

4月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

3(金) 18:30~20:00	6(月) 10:00~11:00	8(水) 19:00~20:00	11(土) 9:00~15:00	13(月) 14:00~15:00
LDSJ	エッセンシャル	体リセット	野外ウォーク	エッセンシャル
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	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

15(水) 10:00~10:45	18(土) 14:30~16:00	20(月) 10:00~11:00	23(木) 19:00~20:00
フットケア	LDSJ	エッセンシャル	サーキット
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	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

※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。