

2015年

6月

# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

|                                   |                                |   |   |   |
|-----------------------------------|--------------------------------|---|---|---|
| 4(木)<br>19:00～20:00               | 5(金)<br>18:45～20:00            | 9(火)<br>14:00～15:00                       | 13(土)<br>10:00～11:30                        | 15(月)<br>10:00～11:00                      |
| 体リセット                             | LDSJ                           | エッセンシャル                                   | 4S Running                                  | 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 | 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 | ロードレース出場を目指して実践的な練習法を紹介します。フォーム作りや補強運動も行います | 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 |

|  |                            |                                |                                   |   |
|--|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 17(水)<br>10:00～10:45                         | 18(木)<br>19:00～20:00       | 19(金)<br>18:45～20:00           | 26(金)<br>19:00～20:00              | 29(月)<br>10:00～11:00                      |
| フットケア  | サーキット                      | LDSJ                           | 野外ウォーク                            | エッセンシャル                                   |
| 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 | 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 | 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、野外ウォーク、4SRun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。