

2015年



# Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

1(水) 18:45~20:00	3(金) 19:00~20:00	4(土) 10:00~11:30	6(月) 14:00~15:00	13(月) 10:00~11:00
LDSJ	体リセット	4S Running	エッセンシャル	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	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	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	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	16(木) 19:00~20:00	21(火) 18:45~20:00	24(金) 10:00~11:00	29(水) 19:00~20:00
フットケア	サーキット	LDSJ	エッセンシャル	野外ウォーク
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	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、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。