

2015年

8月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

1(土) 10:00~11:30	4(火) 14:00~15:00	5(水) 18:45~20:00	11(火) 10:00~11:00	11(火) 19:00~20:00
4S Running	エッセンシャル	LDSJ	エッセンシャル	体リセット
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	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

18(火) 18:45~20:00	19(水) 10:00~10:45	26(水) 19:00~20:00	27(木) 19:00~20:00	28(金) 10:00~11:00
LDSJ	フットケア	野外ウォーク	サーキット	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	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	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	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。