

# スタジオプログラム サンデーバラエティー

12月 日曜日 14:00~15:00

**12/1**

**<種目>フラダンス <担当>大村**

**<内容>ステップやハンドモーションの練習、  
最後はハワイアンミュージックに合わせて踊ります♪**

**12/8**

**<種目>エアロビクス初中級<担当>山崎**

**<内容>基本動作に慣れた方にお勧め致します。  
走るステップにも挑戦したい方にお勧めです！**

**12/22**

**<種目>Xmasエアロ初級<担当>釣**

**<内容>大人のXmasを楽しんじゃお♪ ※仮装OK！**

**12/29**

**<種目>ZUMBA <担当>小林**

**<内容>ラテンを中心に世界中の音楽を使用♪音楽も楽しめます！**