

スタジオプログラム サンデーバラエティー

8月 日曜日 14:00～15:00

8/3

＜種目＞BATTLE×BOX45分+ストレッチ15分 ＜担当＞矢吹

＜内容＞闘技の動きを楽しみながらストレス解消
シェイプアップ目指します！

8/10

＜種目＞エアロビクス初中級＜担当＞佐野

＜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！

8/17

＜種目＞簡単ダンスチャレンジ ＜担当＞大山

＜内容＞ダンスの初心者さん向けにステップの習得と
簡単ルーティンでレッツダンス♪

8/24

＜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♪

8/31

＜種目＞スローエクササイズ＜担当＞釣

＜内容＞スローモーションのようにゆっくり体を動かしていく
全身運動 自分のペースでできる体幹トレーニングです

※シューズ無