

スタジオプログラム サンデーバラエティー

4月 日曜日 14:00~15:00

4/6

<種目> BATTLE×BOX45分+ストレッチ15分 <担当> 小林

**<内容> 格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！**

4/13

<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♪**

4/20

<種目> ZUMBA<担当> 寺田

<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！

4/27

<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！**