

スタジオプログラム サンデーバラエティー

2月 日曜日 14:00～15:00

2/1

＜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

2/8

＜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♪

2/15

＜種目＞体幹部トレーニング＜担当＞釣

＜内容＞立位や座位 寝転がる姿勢で体幹部の筋力アップを目指します！
体幹部（バランス能力）や腹筋を鍛えたい方にオススメです

2/22

＜種目＞ZUMBA＜担当＞三谷

＜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！