

スタジオプログラム サンデーバラエティー

11月 日曜日 14:00~15:00

11/3

<種目>バトルミックス45分+ストレッチ15分**<担当>** 矢吹

<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！

11/10

<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！

11/17

<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♪

11/24

<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