

スタジオプログラム サンデーバラエティー

9月 日曜日 14:00~15:00

9/1

<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！

9/8

<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

9/15

<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！

9/22

<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♪

9/29

<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！

スタジオプログラム サンデーバラエティー

10月 日曜日 14:00~15:00

10/6

<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！

10/13

<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

10/20

<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！

10/27

<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♪