

スタジオプログラム サンデーバラエティー

1月 日曜日 14:00~15:00

1/5

<種目>ポルドブラ <担当>山崎

<内容>バレエとピラティスの要素を取り入れ
ゆっくりとした音楽に合わせて動くクラスです

1/12

<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！

1/19

<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♪

1/26

<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！