

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

11/2

＜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！

11/9

＜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♪

11/16

＜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

11/23 ※14:00～14:45

＜種目＞AERO×BOX I 30分＋ストレッチ 15分

＜内容＞エアロビクスの基本ステップを中心に歩くことから簡単なジョギングまで行います
初心者の方大歓迎です！

11/30

＜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