

スタジオプログラム サンデーバラエティー

4月 日曜日 14:00~15:00

4/5

<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！

4/12

<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♪

4/19

<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

※シューズ無

4/26

<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！