

# スタジオプログラム サンデーバラエティー

3月 日曜日 14:00~15:00

**3/2**

＜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**

**3/9**

＜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！

**3/16**

＜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！

**3/23**

＜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！

**3/30**

＜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！