

スタジオプログラム サンデーバラエティー

6月 日曜日 14:00～15:00

6/1

＜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！

6/8

＜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

6/15

＜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♪

6/22

＜種目＞簡単ダンスチャレンジ＜担当＞大山

＜内容＞ダンスの初心者さん向けにステップの習得と
簡単ルーティンでレッツダンス♪

6/29

＜種目＞初級体幹トレーニング＜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！