

スタジオプログラム サンデーバラエティー

7月 日曜日 14:00～15:00

7/6

＜種目＞コアバランスエアロ ＜担当＞豊田

＜内容＞コア（体幹）のバランストレーニングを取り入れた
有酸素レッスン！効果的に脂肪燃焼を計れます！

7/13

＜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♪

7/20

＜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！

7/27

＜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！