

スタジオプログラム サンデーバラエティー

9月 日曜日 14:00～15:00

9/7

＜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！

9/14

＜種目＞ZUMBA＜担当＞寺田IR

＜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！

9/21

＜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！

9/28

＜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♪