

スタジオプログラム サンデーバラエティー

10月 日曜日 14:00～15:00

10/5

＜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♪

10/12

＜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

10/19

＜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！

10/26

＜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！