

スタジオプログラム サンデーバラエティー

5月 日曜日 14:00~15:00

5/3

＜種目＞ステップ初中級 ＜担当＞山崎

＜内容＞ステップ台への昇降エクササイズを中心に行います。
シェイプUP&ヒップUP効果大！

5/10

＜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姿勢で
体幹部の筋力UPを目指します！ ※靴無し（裸足）

5/17

＜種目＞スローエクササイズ＜担当＞釣

＜内容＞体幹部、下半身強化のトレーニングです！
筋バランスを整えて自分のできる範囲にて
進められるエクササイズです！ ※靴無し（裸足）

5/24

＜種目＞サーキットトレーニング ＜担当＞山崎

＜内容＞自体重を使ってスクワット・ランジ・ハイインパクトの
動きも取り入れて全身をトレーニングします！

5/31

＜種目＞ZUMBA＜担当＞寺田

＜内容＞ラテン音楽を中心に世界中の音楽を使用！
音楽も楽しめるプログラムです！