

# 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

**6/7**

**<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♪**

**6/14**

**<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）**

**6/21**

**<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！**

**6/28**

**<種目>ZUMBA <担当>三谷**

**<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！**