

スタジオプログラム サンデーバラエティー

2月 日曜日 14:00~15:00

2/2

<種目> ZUMBA <担当> 寺田

<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！

2/9

<種目> スローエクササイズ <担当> 釣

<内容> スローモーションのようにゆっくり体を動かしていく
全身運動 自分のペースでできる体幹トレーニングです！

※シューズ無

2/16

<種目> 簡単ダンスチャレンジ <担当> 大山

<内容> ダンスの初心者さん向けにステップの習得と
簡単ルーティンでレッツダンス♪

2/23

<種目> エアロビクス初中級 <担当> 小林

<内容> 基本動作に慣れた方にお勧め致します。
走るステップにも挑戦したい方にお勧めです！