

スタジオプログラム サンデーバラエティー

7月 日曜日 14:00~15:00

7/5

＜種目＞ダンスチャレンジ ＜担当＞大山

＜内容＞ジャネット来日公演とマイケル映画公開にちなんで、ジャクソンソングでダンスチャレンジ！

ビートイット -マイケル・ジャクソン、リズムネイション-ジャネット・ジャクソン

7/12

＜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！ ※靴無し（裸足）

7/19

＜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！

7/26

＜種目＞エアロビクス初級 ＜担当＞佐野

＜内容＞エアロビクスの基本ステップを中心に歩くことから簡単なジョギングまで行います
初心者の方大歓迎です！