

スタジオプログラム サンデーバラエティー

12月 日曜日 14:00～15:00

12/7 ※14:00～14:45

＜種目＞AERO×BOX I 30分＋ストレッチ 15分＜担当＞坪井

＜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！

12/14

＜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

12/21

＜種目＞エアロビクス初中級＜担当＞佐野

＜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！

12/28

＜種目＞簡単サーキット ＜担当＞山崎

＜内容＞音楽に合わせてトレーニング効果のある動きで脂肪燃焼、
ダンベルを使って各部位を筋トレしていきます！