

スタジオプログラム サンデーバラエティー

3月 日曜日 14:00~15:00

3/1

<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♪

3/8

<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！

3/15

<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！

3/22

<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筋力アップを目指します！
体幹部（バランス能力）や腹筋を鍛えたい方にオススメです

3/29

<種目> BAILA BAILA <担当> 釣

<内容> BAILA BAILA Vol.36 楽しんで踊りましょう♪