

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♪