

スタジオプログラム サンデーバラエティー

8月 日曜日 14:00～15:00

8/2

＜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♪

8/9

＜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

8/16

＜種目＞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♪

8/23

＜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！

8/30

＜種目＞マッスルコンディショニング＜担当＞釣

＜内容＞マットなどを使った筋トレを行います