

スタジオプログラム サンデーバラエティー

9月 日曜日 14:00～15:00

9/6

＜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を経て
最後はハワイアンミュージックに合わせて踊ります♪

9/13

＜種目＞体幹部トレーニング＜担当＞釣

＜内容＞立位や座位、寝転がる姿勢などで体幹部を鍛えて筋力UP！！

9/20

＜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効果大！！

9/27

＜種目＞ダンスチャレンジ＜担当＞MAYU

＜内容＞リズムに乗って心もカラダもリフレッシュ！！みんなで楽しく踊りましょう♪
ダンスチャレンジHIPHOPー フィットホップーFITHOPー