

スタジオプログラム サンデーバラエティー

10月 日曜日 14:00～15:00

10/4

＜種目＞FIT HOP ＜担当＞寺田IR

＜内容＞ヒップホップダンスの動きに有酸素運動と筋力トレーニングを
組み合わせた、韓国発祥の新しいダンスフィットネス
プログラムです♪

10/11

＜種目＞ダンスチャレンジ＜担当＞大山IR

＜内容＞リズムに乗って、心も体もリフレッシュ！
初心者の方も大歓迎！みんなで楽しく踊りましょう♪

10/18

＜種目＞ステップ初中級＜担当＞山崎IR

＜内容＞ステップ台を使った昇降運動でシェイプアップ！
楽しくステップアップしましょう！

10/25

＜種目＞マッスルコンディショニング ＜担当＞釣IR

＜内容＞マットなどを使った筋トレを行います！