スタジオプログラム　サンデーバラエティー

12月　日曜日14:00～15:00

12/6
＜種目＞フラダンス　＜担当＞大村IR
＜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♪

12/13
＜種目＞ヨガ　＜担当＞山﨑IR
＜内容＞腹式呼吸を行いながらポーズを取ることで、体の歪みや自律神経の乱れなどの予防・改善に効果的です！

12/20
＜種目＞エアロビクス初級＜担当＞佐野IR
＜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！

12/27
＜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♪