スタジオプログラム　サンデーバラエティー

11月　日曜日14:00～15:00

11/1
＜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！

11/8
＜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♪

11/15
＜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！

11/22
＜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

11/29
＜種目＞ダンスチャレンジ＆FIT　FOP＜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♪