

11月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

11月 5日 担当：福川 I R

①ステップ（初中級）

＜ベーシックなステップも意識をもって、しなやかにつよく！を目標に行います。＞

②筋調整ヨガ

＜ヨガの要素を取り入れ筋肉をほぐすと同時にトレーニングを行うことで身体のバランスを整えるヨガプログラムです。＞

11月12日 担当：中道 I R

①エアロ（初中級）

＜コンビネーションを楽しんで、たくさん汗を流します。＞

②ステップ（初中級）

＜ベーシックを基礎に組み合わせて、コンビネーションを展開していきます。＞

11月19日 担当：明尾 I R

①初級エアロ&トレーニング

＜初級レベルのエアロビクスを楽しみ、トレーニングで体を整えます。＞

②ステップ（初中級）

＜コンビネーションを楽しみ、しっかりと汗を流します。＞

11月26日 担当：山本美音 I R

①ZUMBA

＜世界の音楽に合わせて楽しく踊りましょう。＞

②ポルドブラ

＜「立つピラティス」とも呼ばれている、バレエの要素を用いた新感覚エクササイズです。体幹の強化や、ストレッチ効果が期待できます！＞