

12月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

12月 3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。〉

12月10日 担当：水王 I R

①シンプルエアロ

〈リズム取りから練習しましょう。ビートに合わせて楽しく体を動かします。未経験者の方どうぞ！！〉

②ストレッチ塾

〈機能解剖学に基づいた正しいストレッチを身につけましょう。皆さんの骨格筋の評価をしながら理解を深めていきます。ボディーケアに興味のある方どうぞ♪〉

12月17日 担当：南 I R

①MEGA DANZ（メガダンス）

〈ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界のジャンルの音楽に合わせて 振付を習得する喜び、シェイプアップを目指します〉

②FIGHT DO（ファイドウ）

〈キックボクシング・ムエタイの動きをベースに、全身の筋力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させます〉

12月24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！〉