

1月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

1月 7日 担当：山本美音 | 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！＞

1月14日 担当：明尾 | 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。＞

1月21日 担当：福川 | 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バランスボールエクササイズ

＜弾む、転がるというバランスボールの特徴を楽しみながら、姿勢改善、全身の筋肉を目覚めさせましょう！＞

1月28日 担当：築山 | R

①FIGHT 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＞

②エアロ（初中級）

＜ローインパクトで、足の様々な動きの変化を楽しみましょう！＞