

2月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

2月 4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♪＞

2月 11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。＞

2月 18日 担当：中道 I R

① ステップ（初中級）

＜基本の動きを練習し、徐々にコンビネーションを完成していきます。シンプルにたくさん動いていきます。＞

② 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月 25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。＞