

# 3月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

## 3月 4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。〉

## 3月 11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。〉

## 3月 18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！〉

## 3月 25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ファンクショナルムーブ

〈肩・股関節を中心に、機能的な動きを身に付ける為の運動です。〉