

4月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

4月 1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。〉

4月 8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。〉

4月15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。〉

4月22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！〉

4月29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。〉