

# 5月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

**5月 6日** 担当：福川 I R

## ①エアロ（初中級）

〈基本をしっかり動くことでぶれない軸を、リズムに乗ることでしなやかに、楽しく効くエアロを目指します〉

## 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。〉

**5月13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。〉

**5月20日** 担当：水王 I R

## ①ラテンエアロ

〈エアロビクスの動きにラテンの要素を取り入れた有酸素運動です〉

## 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。〉

**5月27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。〉