

6月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

6月 3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。〉

〈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。〉

6月10日 担当：MION I R

①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！〉

②ZUMBA

〈世界の音楽に合わせて楽しく踊りましょう。〉

6月17日 担当：中道 I R

①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。〉

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。〉

6月24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！〉