

# 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！〉