

7月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

7月 1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。＞

7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。＞

7月15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。＞

7月22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。＞

7月29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。＞