

8月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

8月 5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。＞

8月12日

①ZUMBA 担当：CHIBITA I R

＜世界の音楽に合わせて楽しく踊りましょう。＞

②FIGHT DO 担当：西原 I R

＜キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させます。＞

8月19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。＞

8月26日 担当：水王 I R

①楽・笑・体イベント

＜～筋膜リリースに使えるツール作り～があります！別紙参照♪＞

①筋膜リリース

＜テニスボールを使った手作りのツールで、筋膜をほぐします。＞

②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＞