

# 9月 日曜日 オリジナルプログラム

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

**9月 2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！〉

**9月 9日** 担当：MIKA I R

## ①ZUMBA

〈世界の音楽に合わせて楽しく踊りましょう。〉

## ②Wリングストレッチ

〈Wリングを使ってストレッチを行います。〉

**9月16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。〉

**9月23日** 担当：中道 I R

## ①ステップ（初級）

〈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はじめてダンス

〈初心者の方大歓迎！音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪〉

**9月30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。〉