

エアロビクス プログラム

【月曜プログラム】

19:00～ ダンスエアロ 講師：濱本 美砂

☆ダンスの動きをミックスした有酸素運動クラス！

楽しく踊りながらシェイプアップが望めます。

20:00～ やさしいエアロ&スタイル改善！マットエクササイズ

☆前半はエアロビクスで脂肪を燃焼、後半はマットを使って体幹エクササイズ！

くびれポテイを目指しましょう！



【水曜プログラム】

11:00～ ズンバ 講師：鵜殿 明子

☆ZUMBA とはスペイン語で『どんちゃん騒ぎ』『お祭り騒ぎ』。

ラテン系を中心に世界中の音楽とダンスを融合させたフィットネスダンスプログラムです。

ラテン系のノリノリな音楽に合わせて一緒にノリノリに踊っていきましょう！



12:30～ エアロビクス 講師：堀 あおい

☆エアロビクスにSTEP、ZUMBA！なんにでもチャレンジします。

レッスンのモットーは「いい加減」。どのレッスンも自分に合ったスタイルがきっとあるはず！

皆さんと一緒にいい加減で楽しい時間を作っていきたいと思っています☆



NPO法人ソシオ成岩スポーツクラブ

半田市昭和町3-8 クラブハウス TEL 0569-26-7771 FAX 0569-26-7773
E-mail narawa@themis.ocn.ne.jp HP <http://www.narawa-sportsclub.gr.jp>