

10/14(月) 船橋アリーナ

スポーツフェスティバル

スタジオリッスン

場 所 リズムエクササイズ室
受 付 レッスン開始30分前より
トレーニング室にて受付
参加費 無 料 (先着順)

11:30~12:15 シンプルエアロ

担当: 小寺 定員35名

エアロビクスの基本動作を繰り返すプログラムです

12:45~13:30 ボディバランス45

担当: 小寺 定員25名

ヨガ・太極拳・ストレッチの動作を融合し
体のバランスを整えるプログラムです

※素足で行うプログラムです

14:00~14:45 ZUMBA

担当: 片野 定員35名

ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスプログラム

15:15~15:45 ボディコンバット30

担当: 市原 定員35名

音楽に合わせて、パンチやキックをする格闘技プログラムです