



9月のお楽しみエアロ

9月5日(日)『 エアロビクス基本講座～連動性～』

☆～☆☆ 40名 尾陰 由美子

エアロビクスの基本ステップを学びます。とくに、上半身と下半身が気持ちよくつながった連動性のある動きを今回は習得してください。全身がダイナミックに動くことで、運動量を稼げます。また怪我の予防にもつながります。エアロビクス大好きな方、これから始めてみたい方におススメです♪

9月12日(日)『 初めてのやさしいクラシックバレエ 』

☆～☆☆ 30名 松葉 美幸

新しいおけいこ事として、バレエを体験してみませんか？ スパッツにTシャツというラフなスタイルで、バレエの基本を学びます。姿勢改善にも柔軟性獲得にも効果抜群！



9月19日(日)『 ステップ&ストレッチ 』

☆☆ 30名 前畑 久子

ステップの昇降運動は、下肢にやさしく、運動量がたっぷり。でも、年齢とともに股関節や膝・足の関節は硬くなりがちです。ステップ台を使った効果的なストレッチ法を身に着けて、永遠のステッパーを目指しましょう！

9月26日(日)『 簡単！シェイプアップベリーダンス 』

☆～☆☆ 40名 平田 恵美

その昔、松竹歌劇団でステージを踏んでいた平田さんが、パンジョに初お目見えさまざまなダンスとエクササイズの指導をする中で、今回はお腹周りをぐっと引き締める効果抜群のベリーダンスを紹介してくれます。この機会をお見逃しなく！