

エアロビクス

全10回 8,250円

曜日 時間 水曜日 10:45 ~ 11:45



持ち物 服装	動きやすい服装、水分、タオル
--------	----------------

靴or靴下or裸足	室内用運動靴
-----------	--------

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・音楽に合わせて楽しく動きながら、カラダを支える為の下半身の強化やストレッチ、バランス力を向上させていきます♪
- ・ステップ動作を行い、楽しみながら体脂肪を燃焼するエクササイズになります。
- ・どなたでもお気軽にご参加頂けます！
- ・無理なく自分のペースで動いて頂けますので、楽しく動きながら体力向上しましょう♪

ダンスエアロとの違い

エアロビクス→ダンスエアロより運動強度は穏やかで難易度も低め。
体に大きな負担は掛けないで行う有酸素運動。

ダンスエアロ→エアロビクスにダンスの要素を加えたもの(振りを覚えていく)
運動強度はエアロより強く、汗をたくさんかく運動。

難易度 運動強度

	超簡単	→	とても難しい
難易度	①	③ 4 5 6	
	弱	→	強
運動強度	①	③ 4 5 6	
	穏やかに動く	→	激しく動く

実施場所/2階 トレーニングルーム