

ダンスエアロ

全10回 8,250円

曜日 時間 水 曜日 19:00 ~ 20:00

持ち物 服装 室内シューズ、飲み物、動きやすい服装



靴or靴下or裸足 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

- ・エアロビクスの動作にダンステイストを入れ、表現を楽しみながら動いていきます♪
- ・3つ程のコンビネーションを覚えて頂き、最後に流行の曲に合わせて踊ります。
10回のうち5回ずつ区切り、1期の期間で2曲の振りを完成させていきます。
→最初は初心者レベルからスタートしていき、皆さんの様子を見ながら少しずつ難度・強度をあげていきます。
- ・循環器系の機能向上にも繋がります！

ダンスやエアロビ初心者の方でも安心してご参加できます😊

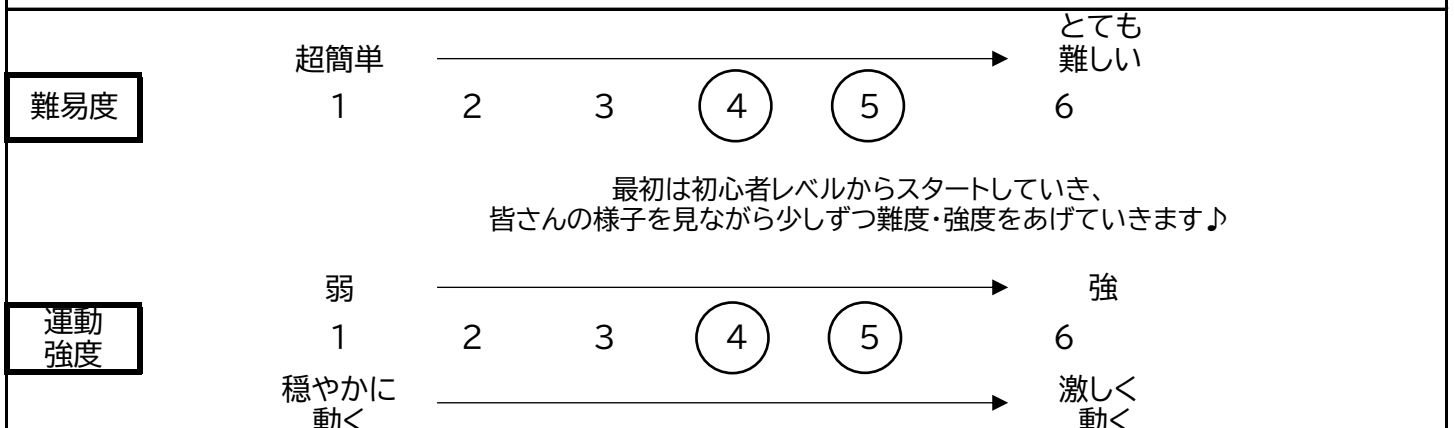
- ・ダンスやエアロビが初めての方でも、音楽にのるのを感じて気持ちよく汗をかいていきましょう！
- ・回数を重ねるごとに、上達していく自分を楽しめます！

エアロビクスとの違い

エアロビクス→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



実施場所/2階 トレーニングルーム