

【エスポ袋井】

7月 週替り担当表

アイソレーション...とは？

身体の一部だけを独立して動かし、他の部位は動かさないように固定する基礎テクニックです。

首・肩・胸・腰などの部位を別々にコントロールできるようになることで、ダンスの可動域が広がり、キレや表現力が格段に向上します。

【スタジオ】

施設	5日(日)	担当	12日(日)	担当	19日(日)	担当	26日(日)	担当
Aスタジオ	時間	10:20~11:05	10:20~10:50	久田	10:20~11:00	田原	10:20~11:05	唯夏子
	内容	FIGHT DO (ファイドウ)	リズム& ムーブメント <small>~リズムとアイソレーション~</small>		かんたん トレーニング &ストレッチ		かんたん トレーニング &ストレッチ	
	時間	11:20~12:05	11:10~12:10		11:15~12:00		11:20~12:05	
	内容	オリジナル エアロ	ZUMBA 承認NO: 38869		FIGHT DO (ファイドウ)		脂肪燃烧 エアロ	
施設	5日(日)	担当	12日(日)	担当	19日(日)	担当	26日(日)	担当
Bスタジオ	時間	10:30~11:10	10:30~11:10	唯夏子	10:30~11:10	松居	10:30~11:10	杉本
	内容	ベーシック ホットヨガ	脂肪燃烧 ホットヨガ		ベーシック ホットヨガ		脂肪燃烧 ホットヨガ	
	時間	11:30~12:10	11:30~12:10		11:30~12:10		11:30~12:10	
	内容	ゆったり ホットヨガ	ゆったり ホットヨガ		ゆったり ホットヨガ		ゆったり ホットヨガ	

※担当インストラクター・内容は、都合により急遽変更させていただく場合がございます。予めご了承下さい。