

PSPFプログラム紹介

どんな人に向いてるの？

自分の足で元気に生き生きと過ごしたいすべての方！

Part 1 エアロ MIX ダンスフィットネス

岡田担当の流れのある動きで振り付けの
エアロビクスと

MEGUMIN担当の様々なダンス要素を
取り入れた辛めの振り付けの
ダンスフィットネス

完成までの展開を楽しんでいく
コラボレーションエクササイズです！

運動強度は？ ★★初中級程度

効果は？ 脂肪燃焼・運動不足解消・
運動と音楽による相乗効果でストレス発散
素敵な笑顔になれる！ etc...

Part2 Let's ワークアウト

音楽を使った一定リズムの中で効率よく
筋力UPトレーニングを行います。

岡田担当のステップ台を使った筋トレエクササイズ
MEGUMIN担当のフロアでの筋トレエクササイズ

強化部位： 下半身全般とインナーマッスル

最後に左右のバランスを調整しながら
ストレッチを行います。

ストレッチは、ストレスを軽減し、筋肉の緊張を和らげ
血行と姿勢を改善します！

運動強度は？ ★★初中級程度

効果は？ 日常動作がスムーズになる。
筋の活動量が上がる・健康的な体重維持
シェイプアップ効果も期待される！ etc...