

เรื่อง แอโรบิคส์ แแดนซ์ ...ปิ่น ซีโพร์ Aerobics Dance



รายละเอียด

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค แแดนซ์ เป็นการเต้นทุกจังหวะ ทุกท่วงท่า ด้วยลีลา nonstop เป็นวิธีการออกกำลังกายที่นำท่าบริหารกายมาผสมผสานกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น จังหวะเต้นรำ การกระโดดและลีลาการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง มาเพื่อกระตุ้นหัวใจและปอดให้ทำงานมากขึ้น โดยสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายที่สนุกสนานรื่นเริงจนลืมความเหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่ายได้

คำสำคัญ : แอโรบิกแดนซ์, การออกกำลังกาย - การเต้น

ที่มา : โสตทัศนวัสดุ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : งานโสตทัศนวัสดุ



วันที่ : 2019-12-18

https://arit.kpru.ac.th/ap/media/?nu=pages&page_id=1425&code_db=61015

Multimedia Database