

# 2017年1月

## 金曜カルチャー

1月6日(金)21:30~22:20

協栄シェイプボクシング+テクニク 潤 美和子

協栄ボクシングジムのインストラクターによる音楽に合わせたボクシングエクササイズ+スカッと爽快ミット打ち体験!!

※定員 20名。シューズ必要。

1月13日(金)21:30~22:30

ノルディックウォーキング  岡田圭倫

専用ポールを使うウォーキングで、上半身も積極的に動かし無理なく全身運動ができ、二の腕・太ももの引き締め、姿勢の改善にも効果的です。

※定員 20名。外履きシューズ・防寒具をご用意ください。

1月20日(金)21:30~22:20

リラックスヨガ 岩城文子

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。

※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。

1月27日(金)21:30~22:10

お顔むくみ対策リンパマッサージ エステスタッフ米本江里

フェイスラインや目元などをスッキリさせるセルフマッサージを行います。小顔やリフトアップを目指しましょう♪

※定員 30名。メイクは落とした状態でお越しください。