

2017年2月

金曜カルチャー

2月3日(金) 21:30～22:20

MEGA-DANZ メガダンス HARUNA

ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルが楽しめるワールドダンスプログラムです。

音楽と踊り贅沢に楽しみましょう！(シューズ必要)

2月10日(金) 21:30～22:20

月ヨガ 鈴木瑞子

月の満ちかけと女性のココロとカラダをシンクロさせ、月のパワーを感じ、心地よく過ごしましょう！女性のためのヨガです！

初めての方でもお気軽にご参加いただけます。

2月17日(金) 21:30～22:20

ラテンダンス 武内のぞ美

ラテン音楽に合わせて動いていく有酸素運動です。普段あまり使わない股関節周りの筋肉を使っていくので、ウエストやヒップのシェイプアップ効果が期待できます。簡単な動きを組み合わせるため、初めての方でもご参加いただけます。(シューズ必要)

2月24日(金) 21:30～22:10

モナリザ 畠山和江

機能的なストレッチ、バランストレーニング・ピラティス・セルフリンパマッサージを中心に老廃物や毒素を貯めてしまったカラダを、流れの良い、機能的な状態に変えていく、体質改善エクササイズプログラム。