

2017年3月 金曜カルチャー

3月3日(金)21:30~22:20

UNIVERSAL YOGA EARTH 納多浩子

禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。

3月10日(金)21:30~22:20

RPB コントロール 浜田亜希

「ひねる」「ねじる」の動作で、身体の中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ姿勢の癖やゆがみをリセットし、身体の中からシェイプアップ！女性らしさをキープできるクラス。※シューズ必要

3月17日(金)21:30~22:20

美軸ラインストレッチ(常温) TOMOMI

体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラム。

3月24日(金)21:30~22:20

ペルビックストレッチ 木崎 純

骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。

3月31日(金)21:30~22:20

リラックスヨガ 福田美鈴

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。