

4月金曜日カルチャーレッスン

4月7日(金)

21:30~22:20

フットコンディショニング

千葉香織

日常生活で疲労がたまりやすい

【足】(膝下~足裏)を心地よく刺激する
セルフコンディショニングのプログラム。

実践すると足が軽くなり、
膝や脚のラインが整い、かたまりや
こわばりのある部分をリセットし
立つ・歩く動作が楽になります。

4月21日(金)

21:30~22:20

リラックスヨガ

加地由樹子

座位を中心としたアサナを行い
心身のリラックスと調整を図るクラス。

夜のヨガの効果は呼吸法にあり

自律神経への働きかけで
睡眠の質を上げ深い睡眠が期待されます。

ゆっくりとした呼吸法で
無理のない簡単なポーズを
行っていきます。

4月14日(金)

21:30~22:00

エステイベント

~足裏むくみケア~

エステスタッフ 米本江里

足のケアは、脚全体の筋肉バランスに

関わります。足裏をほぐす事で

筋肉の効率を上げましょう。

アロマオイルを使用し足裏と

ふくらはぎのメンテナンスをします。