

# 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。