

9 月水曜日カルチャーレッスン

9 月 4 日 (水) 16:00～16:50

ルーシーダットン 西田真記子

仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガのプログラム。
ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるプログラム。

9 月 18 日 (水) 16:00～16:50

ZUMBA YUMI

ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け
(ステップ) を繰り返し、脂肪燃焼
効果が期待できるダンスプログラム。
※シューズ必要

9 月 11 日 (水) 15:30～16:20

アルティメットファイト 清水あかね

格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせ繰り広げるエクササイズです。
このプログラムでは心肺機能の向上、スタミナ強化、筋持久力アップ、デトックス効果や
ダイエット効果が期待できます。ダイナミックに動き、刺激のある気持ちの良い汗がかけること間違いなしです！※シューズ必要

9 月 25 日 (水) 15:30～16:20

HOTYOGA～リンパフロー～ 成田瑞穂

リンパの流れを良くしながら毒素を流し、しなやかで女性らしい美脚効果やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ (ポーズ) を行うヨガプログラム。

※バスタオル・お水1ℓ程ご準備ください