

6月金曜日カルチャーレッスン

6月2日(金) 21:30~22:20 顔ヨガ～自然なアンチエイジング～ 内藤美砂

「顔ヨガ」は約60種類あると言われる顔の表情筋を鍛えてストレッチする「顔の筋トレ」です。
血行・リンパの流れを促進し、むくみやたるみ、表情ジワを解消。引き締まった小顔、リフトアップ、美肌を手に入れることが期待できます。美容効果だけでなく、若々しく輝く笑顔は、人生を豊かにしてくれる、ハッピーメソッドです。
持ち物：手鏡（ご自身のお顔全体が映るサイズがお勧めです。）

6月9日(金) 21:30~22:30 バレトン&協栄シェイプボクシング 高田まゆみ

バレトンは、フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れた裸足で行うバランス感覚を養うエクササイズ。協栄シェイプボクシングは、ボクシングのパンチ動作でストレス発散になる脂肪燃焼運動プログラム。60分間の前半は、バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができ、後半は音楽に合わせて動くことにより気持ちの良い汗がかけます。どちらも初めての方でもご参加頂けます！持ち物：シューズ

6月16日(金) 21:30~22:20 MEGA-DANZ 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。
シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックで、その名の通りMEGA(メガ)級の楽しさを提供できる時間です！音楽と踊り贅沢に楽しみましょう！
持ち物：シューズ

6月23日(金) 21:30~22:20 スリムフローヨガ 岩城文子

ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラム。
ポーズを流れるように行うことで血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わう事が出来ます。
常温のヨガクラスですが、しっかりポーズを行うことでじんわりと汗をかき、一日の疲れを癒しましょう！

6月30日(金) 21:30~22:20 骨格メイク～Re:style～ kiyono

正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、前半は美しい姿勢・ボディラインを目指し、後半は有酸素運動を取り入れた骨格バランストレーニングプログラム。
常温のクラスですが、HOTプログラムでは体感できない、Re:styleの骨格メイクプログラムをぜひ体感してみてください！