

7月金曜日カルチャーレッスン

7月7日(金)

21:30～22:00

～エステイベント～

お家で簡単!

ふくらはぎのむくみをとるマッサージ

エステスタッフ 角島陽子

アロマオイルを使用し、

気になる足首やふくらはぎの

むくみをとるマッサージをしましょう。

この季節クーラーで冷えた足元を

メンテナンス♪

プチプレゼント有

7月21日(金)

21:30～22:20

モナリザ

長谷川由里恵

機能的なストレッチ、

バランストレーニング・ピラティス・

セルフリンパマッサージを中心に

老廃物や毒素を貯めてしまったカラダを、

流れの良い機能的な状態に変えていく、

体質改善エクササイズプログラム。

7月14日(金)

21:30～22:20

RPBコントロール

浜田亜紀

「ひねる」「ねじる」の動作で、

身体の中から肩甲骨・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。

※シューズが必要です。

7月28日(金)

21:30～22:20



尾島真理

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。

ダンスが初めての方でも

ご参加頂けます♪

※シューズが必要です。