

10月金曜日カルチャーレッスン

10月6日(金)

21:30~22:20

ラテンダンス

和田節子

ラテンの音楽に合わせて
普段あまり使わない股関節周りの
筋肉を使うことでウエストやヒップの
シェイプアップ効果が期待できます。

雰囲気やノリを楽しむ
ラテンダンスファン
プログラム。

10月20日(金)

21:30~22:00

~エステイベント~

お顔すっきりリフトアップ

エステスタッフ 角島陽子

オイルを使用しデコルテ・首・お顔の
老廃物を流してフェイスラインを
すっきりリフトアップさせていく
マッサージを行います。

※当日は胸元が空いた服装で
お越しください。
(タンクトップ等)

10月13日(金)

21:30~22:30



CHRISTOPHER HARRISON'S
ANTI GRAVITY Fundamental II

Miho Sally/yokko

Fundamental I の動きをベースに
新たなラップ・グリップ(ハンモックの扱い方)を
行います。肩・胸元を開き、股関節の
可動域を広げ体幹を使うことにより
バランス力を養うクラス。

※Fundamental I に
ご参加した事のある方が対象
※レッスン開始 40 分前に
整理券配布

10月27日(金)

21:30~22:20

呼吸と共にゆったりフローヨガ

大石尚子

秋も深まり呼吸が
入りやすい時期になりました。

呼吸を深めることで
内観しながらゆったりと
大きく身体を動かします。
どなたでもご参加下さい。