

# 11月金曜日カルチャーレッスン

11月10日(金)

21:30~22:20



尾島真理

ラテンの音楽に合わせてながら  
簡単な振付(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  
安心してご参加頂けます!

※シューズ必要

11月24日(金)

21:30~22:20

フットコンディショニング

千葉香織

膝や足のラインを整え  
かたまりやこわばりのある部分を  
リセットし、活動しやすい状態を  
キープできるよう骨格の調整を行う  
プログラム。

11月17日(金)

21:30~22:20

スリムフローヨガ

斉藤朋子

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  
血流の流れが良くなり心地の良いリズムを  
味わうことができます。

一日の疲れを癒しましょう♪