

2019 年 1 月水曜日カルチャー

1 月 9 日(水) 16:00～16:50

モムチャンドイエットコア Maki

チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。スタンディングとマットの運動を組合せ、骨盤をしっかりと動かすことにより体幹を強化し、ウエストを引締めます。

※シューズ必要

1 月 16 日(水) 16:40～17:30

 ZUMBA Yume

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。ストレス発散にもおすすめです♪

※シューズ必要

1 月 23 日(水) 15:30～16:30

冬をのりきるスキンケア エステスタッフ川原麻由美

どんなお肌で冬を越すかにより、春からの肌年齢が変わります。

肌のサイクルを確認して、ホームケアをご自身で実践していただくセミナーです。

メイクオフの状態でご参加ください。化粧水・乳液までは使用した状態で大丈夫です。

※定員 20 名

1 月 30 日(水) 15:30～16:20

HOTYOGA～骨盤調整～ Sayaka

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。骨盤本来の動きを活性化し骨盤の弾力性を作り出しましょう。下半身のむくみが気になる方、ホルモンバランスを調整したい方におすすめです。

※バスタオル、1ℓ程のお飲物必要