

7月水曜日カルチャーレッスン

7月3日(水) 15:30~16:20



ユニバーサルヨガ マーズ(HOT) 熊谷 美咲

禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。※HOT プログラム お持物：バスタオル・水分1ℓ

7月10日(水) 16:00~16:50



フィギュアエイト Megg

ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的とした、コアトレーニングダンスエクササイズ。ラテンダンスのエネルギッシュな動きを取り入れることで、体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラス。※シューズ必要

7月17日(水) 16:30~17:20



バレトン 辻 妙子

バレトンの「バレ」は、バレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラムです。

7月24日(水) 16:50~17:40

太極拳 弘澤 成美

武術として有名な中国の国民健康体操。

柔らかな円の動きは心と身体をリラックスさせ徐々に身体を鍛えていきます。心と気の集中とゆっくりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。※シューズ必要
(オススメ：シューズは靴底が薄いもので柔らかいものがあればオススメです！)

7月31日(水) 16:50~17:35 美コア リズムシェイプ 熊谷 美咲

体幹・ウェイトトレーニング、有酸素運動を繰り返し行い、全身を筋力強化しながら体温上昇のための食事や生活習慣アドバイスも学ぶクラス。姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美脚が期待できます。

☆7月より導入レッスン!! 皆さまご参加お待ちしております♪