

1月金曜日カルチャーレッスン

1月5日(金)

21:30~22:20

FIGURE 8

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

1月19日(金)

21:30~22:20

スリムフローヨガ

大石尚子

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。冬本番、足先から冷え込む季節となりました。足先が冷たく固まってしまうがちですが足先からしっかりと意識して動かし全身の血流を促しましょう。どなたでもご参加頂けます！

1月12日(金)

21:30~22:20

MEGA DANCE

HARUNA

ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルが楽しめるワールドダンスプログラムです。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックで、その名の通りMEGA(メガ)級の楽しさを提供できる時間です！

※シューズ必要

1月26日(金)

21:30~22:20

ZUMBA

佐々木純子

ラテンの音楽に合わせてながら簡単な振付(ステップ)を繰り返して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