

2月金曜日カルチャーレッスン

2月2日(金)

21:30~22:20

ラテンダンス

武内のぞ美

ラテンの音楽に合わせて
動いていく有酸素運動です。

簡単な動きを
組み合わせていくので、
初めての方でも
ご参加頂けます♪
※シューズ必要

2月16日(金)

21:30~22:20

 ZUMBA

KIYOMI

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。

※シューズ必要

2月9日(金)

21:30~22:20

アロマリフレッシュヨガ

渡 美樹

アロマとヨガの相乗効果で
心身のバランスを整え
リフレッシュ♪

深い呼吸を意識し
深い眠りへと
導きましょう。

2月23日(金)

21:30~22:20

美軸ライン®ストレッチ

TOMOMI

体幹を安定させた状態で関節を
しなやかにストレッチすることで
「立つ」「座る」「歩く」の
日常動作をスムーズにし、
身体の調子を整えていく
プログラム。

