

# 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。

