

時間帯変更になりました！

4月金曜日カルチャーレッスン

4月6日(金) 16:00~16:50 春のインサイドビューティヨガ 成田瑞穂

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。
深層部の筋肉にも効かせて、美しい姿勢、ボディラインを目指します。全身を使って基礎代謝 up！
同時にデトックス効果も高めていきましょう。

4月13日(金) 16:30~17:20 骨盤エクササイズ 森川由美子

骨盤の歪みを整えるストレッチを行い、腰痛・肩こり・冷え性などの不調を軽減させ、お腹周りのシェイプアップにも効果的なプログラム。普段使っていない筋肉を鍛え、骨盤の歪みを正常の位置に戻しましょう！
骨盤矯正をすると、内臓が正常に機能し、代謝が良くなり、ダイエットにもつながります！

4月20日(金) 16:00~16:50  ZUMBA YUMI

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。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

4月27日(金) 15:30~16:20 モナリザ 本庄悦子

リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
女性が気になる、むくみ・たるみ予防には最適です！！