

# 2018年6月金曜日カルチャー

※実施時間ご確認のうえ、ご参加ください

6月1日(金)16:00~17:00

 **ZUMBA** ~2years Party~ YUMI

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。ダンスが初めての方でも安心してご参加いただけます!

おかげさまで港北店も2周年を迎えることができました!

皆さまで盛り上がりましょう♪ ※シューズ必要

6月8日(金)16:30~17:30

**HOTYOGA** ~骨盤調整~ 鈴木瑞子

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、ホルモンバランスを調整したい方におすすめです。

※バスタオル、1ℓ程のお飲物必要

6月15日(金)15:30~16:30

**リセット&シェイプボクシング** YOCO

前半はセルフコンディショニングで体を整え、後半はシェイプボクシングの動作を使ってアクティブに動き汗をかいていきます。

シェイプボクシングが初めての方でも安心してご参加頂けます!

※フェイスタオル(ハンドタオル不可)、シューズ必要

6月22日(金)17:00~18:00

**太陽礼拝ヨガ** 大石尚子

6月21日は、国際ヨガの日。ヨガの基本、太陽礼拝を入れ、ポーズと呼吸を同調しながらゆっくり動いていくプログラム。ダイナミックに身体を動かしながら、常温でもじんわりと汗をかいていきましょう!

6月29日(金)15:30~16:30

**Re:style** HOT ~リスタイル式セルライトバイバイ法~ 松 葉子

Re:style の中心を意識しながら、セルライトを剥がしていくレッスン。

次の日筋肉痛になること間違いなし。セルライトセルフはがしもお伝えいたします。

HOT の環境で行うレッスンです。※バスタオル、1ℓ程のお飲物必要