2018年8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

8月3日(金)15:30～16:20　〈HOTプログラム〉

UNIVERSAL YOGA MARS ～ユニバーサルヨガマーズ～　横山由美子

禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。
※バスタオル、1ℓ程のお飲物必要

8月10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！

8月17日(金)16:00～16:50　〈HOTプログラム〉

HOTYOGA～骨盤調整～　平野夕貴

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

8月24日(金)　16:30～17:20

DISCO WORLD ～ディスコワールド～　清水あかね

1970年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコファンからディスコを知らない方にもおススメです。※シューズ必要

8月31日(金)15:30～16:20

Balletone ～バレトン～　高田まゆみ

バレトンの「バレ」は、バレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラムです。