

9月全曜日カルチャーレッスン

9月7日(金) 16:30~17:20  ZUMBA 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、安心してご参加頂けます！

ストレス発散にもおすすめです！！

※シューズ必要

9月14日(金) 16:00~16:50 はじめての太極拳 山下里枝子

武術として有名な中国の国民健康体操。柔らかな円の動きは心と身体をリラックスさせ、徐々に心身を鍛えていきます。
初めての方にも安心していただけるプログラムです。

心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラムです。

※流派及び団体により指導の違いがある場合がございますので、ご了承ください

9月21日(金) 15:30~16:20  <ユニバーサルヨガアース> 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。禅の三調(調身→調息→調心)に基づきプログラム構成されており、どのレベルの方でも無理なく、自然な流れでリラックスを体感できるプログラムです。

※常温プログラム

9月28日(金) 16:00~16:50 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。

骨盤本来の動きを活性化し骨盤の弾力性を作り出しましょう。

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