

# 2018年10月水曜日カルチャー

※曜日変更いたしました

10月3日(水) 15:30～16:20

美めぐり up ヨガ 成田瑞穂

めぐりが悪くなると、冷えや肩こり、腰痛、胃腸の不調、肌荒れなど、さまざまな不調を引き起こします。このような症状の根っこにある血めぐりから改善し、血流美人を目指しましょう。

10月10日(水) 15:30～16:20



～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すすめです。※シューズ必要

10月17日(水) 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！！

10月24日(水) 15:30～16:20

HOTYOGA～骨盤調整～ 成田瑞穂

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

10月31日(水) 15:30～16:20

アルティメットファイト 清水あかね

格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り広げるエクササイズです。このプログラムでは心肺機能の向上、スタミナ強化、筋持久力アップ、デトックス効果やダイエット効果が期待できます。ダイナミックに動き、刺激ある気持ちの良い汗がかけること間違いなしです！※シューズ必要