

12月水曜日カルチャーレッスン

12月5日(水)

15:30～16:20

ベリーダンス

TOMOMI

アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊
ウエスト周りのしなやかな動きと
それに合わせた四肢の動きを中心に
行うダンスプログラム。
ベリーダンスが初めての方も
ご参加頂けるクラスです！

12月19日(水)

15:30～16:20

DISC  ～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
知らない方にもおススメです。
※シューズ必要

12月12日(水)

15:30～16:20

ピラティス～骨盤引き締め～

菊池智子

体の歪み改善や下半身むくみの
解消の為に骨盤調整に効果の高い
ピラティスエクササイズを
中心に行うプログラム。
呼吸に合わせて
骨盤を正しい位置に導きましょう！

12月26日(水)

15:30～16:20

心とカラダをデトックスヨガ

阪本美佳子

寒い日が続くと身体は強張り、背中も
まるまりがち。そして忙しい日常では
呼吸も浅く早くなりがちです。
心地の良い呼吸と、心地の良いポーズ、
胸を広げる(後屈)、上半身を
回旋(ツイスト)のポーズを含めて
身体をほぐしていきます。