

3月水曜日カルチャーレッスン

3月6日(水)15:30~16:20  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、ストレス発散にもおすすめです! ※シューズ必要

3月13日(水)16:30~17:20  Balletone® 辻 妙子

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。

3月20日(水)16:00~16:50  FIGURE 8® Megg

ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的としたコアトレーニングダンスエクササイズ。ラテンダンスのエネルギッシュな動きを取り入れることで、体幹・心肺機能・筋持久力の強化やバランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラス。 ※シューズ必要

3月27日(水)15:00~15:50 HOTYOGA~アドバンス~ 鈴木 瑞子

アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におススメするクラスです。