

2019年6月 水曜日カルチャー

6月5日(水) 16:00~17:00

リセット&コンディショニング

渡 美樹

身体の凝りや歪みをリセットし、本来の状態に戻していきます。
姿勢改善のカギとなる足裏からアプローチをかけて整えていきます。
忙しい日々の中、ご自身の身体に目を向ける時間とってみませんか？
(お持ち物：フェイスタオル)

6月12日(水) 16:00~16:45

ADIDAS SHINDO

熊谷美咲

「武道」×「フィットネス」で心身を鍛えるトレーニングプログラムです。
剣道をベースとした動きを取り入れ、実際に木刀を持ち音楽に合わせて
リズムカルに行います。体幹部・下半身の強化や持久力を高めます！
港北店初プログラム!! (定員先着 30 名予約なし当日整列順・シューズ必要)

6月19日(水) 15:30~16:20

DISC 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すすめです。
(シューズ必要)

6月26日(水) 15:30~16:20

ピラティス ~骨盤引き締め~

鈴木章子

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です。
呼吸に合わせて骨盤を正しい位置に導きましょう。