

2019 年 8 月水曜日カルチャー

※実施時間ご確認のうえ、ご参加ください

8 月 7 日(水) 16:00～16:50

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。

8 月 14 日(水) 16:00～16:50

カラダをゆるめる癒しヨガ

平野夕貴

深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。身体の中のいらないもの頭や心の中のいらないものを手放して、また翌日から頑張れるお時間をお届けします。夏の疲れも解放しましょう。

8 月 21 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。ベリーダンス初めての方でもご参加頂けるクラスです。

8 月 28 日(水) 15:30～16:20

優しい 美コア リズムシェイプ

熊谷美咲

体幹・トレーニング、有酸素運動を繰り返し行い、全身強化しながら体温上昇の為の食事や生活習慣のアドバイスも学ぶクラス。姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美脚も期待できます。より汗をかく感覚、内側から筋肉を使う感覚、筋肉が伸びる感覚をバランスよく鍛えて、美しいボディラインに近づけます。

7月から新しく導入されたプログラムです！！いつもよりも強度を低めて説明を多めに行いますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。