

2019 年 10 月水曜日カルチャー

10 月 2 日 (水) 15:30～16:20

HOTYOGA～心までぽかぽかヨガ～

平野夕貴

深い呼吸ととも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。
HOT な環境で行うことにより体の芯まで温まります。

※HOT プログラム お持物：バスタオル・水分 1ℓ

10 月 9 日 (水) 16:00～16:50

太陽礼拝ヨガ

鈴木瑞子

ヨガの基本、太陽礼拝を入れ、ポーズと呼吸を同調しながらゆっくり動いていく
プログラム。ダイナミックに身体を動かしながら、常温でもじんわりと汗をかいて
いきましょう！

10 月 16 日 (水) 15:30～16:20

ユニバーサルヨガ マーズ (HOT)

熊谷美咲

禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディ
プログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。

※HOT プログラム お持物：バスタオル・水分 1ℓ

10 月 23 日 (水) 16:00～17:00

骨盤リセットエクササイズ

パーソナルトレーナー大村公仁子

体が硬くてうまくストレッチが出来ない方でもレッスンが終わる頃には全身がリラ
ックスできて骨盤がスッキリするプログラム。骨盤の歪みは筋肉の強弱が起こしてい
ますので緩めて正しいポジションで引き締めれば骨盤内の内臓機能を高めて血行を
促進し、ポッコリお腹も改善するなどの効果も期待できます。

10 月 30 日 (水) 16:00～16:50

協栄シェイプボクシング

高田まゆみ

協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行う
プログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定者となります。)

※シューズ必要