

2020 年 1 月水曜日カルチャー

1 月 8 日(水) 15:30～16:20

優しいアドヴァンス (HOT)

鈴木瑞子

アドバンスクラス（土曜日 17:10）が気になってはいたけど参加した事が無い方、私にも出来るかな…と不安な方、この機会にアドバンスクラスに出る前の一歩として体験してみませんか？今年はチャレンジしてみようという方も是非！

※HOT 環境：バスタオル、水分 1ℓ

1 月 15 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でも、安心してご参加頂けます。音楽を楽しみながら、全身しっかり動いてストレス発散に♪

※シューズ必要

1 月 22 日(水) 16:00～16:50

協栄シェイプボクシング～基礎編～

MIWA

協栄ボクシングジムがプロデュースするボクシング動作を行うプログラム。今回は初めての方でもわかりやすいボクシングエクササイズとして、音楽に合わせる事よりも基本の動作テクニックの説明と練習を多めに行っていきます。ついていけるか不安のある方でも安心してご参加頂けます！

※シューズ必要

1 月 29 日(水) 15:30～16:20

美脚ヨガ (HOT)

kiyono

正しい骨格ラインや関節を意識し、セルフで筋膜リリースをしながら丁寧にヨガのポーズをとっていきます。O脚改善、むくみ解消に効果的なクラスです。ご自身の身体を知り、向き合うお時間にしませんか？

※HOT 環境：バスタオル、水分 1ℓ