


4月29日(月)昭和の日タイムスケジュール

4月29日(月)
10:00~10:50 ルーシーダットン おわだ あやこ アフターフォロー(10分)
12:00~12:50  ZUMBA Yume
13:30~14:20  ZENSEE mindfulness Fuyuki アフターフォロー(10分)
15:00~15:50 LES MILLS BODYATTACK 白井 香 アフターフォロー(10分)

★インフォメーション★

ルーシーダットン

季節の変わり目で「体調がすぐれない」「食欲不振」「体がだるい」など身体の不調を感じていませんか？このクラスではタイ式ヨガで身体を整え経絡やツボを刺激し「本来あるべき状態に戻す」効果があります。ぜひこの機会に自分自身の身体と心に向き合いませんか？皆さまのご参加をお待ちしております！！皆さまのご参加を心よりお待ちしております♪！！

ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合したダイナミックでエキサイティングなダンスフィットネスプログラムです。世界中のさまざまなジャンルのリズムやステップを踊っていきませんが音楽が好きな方、ダンスが好きな方、ダンス初心者の方やZUMBAが初めての方にも楽しんでご参加いただけます！！音楽に合わせて一緒に身体を動かしませんか？

ZENSEE mindfulness

ヨガ、マインドフルネスといった東洋の知恵を結合させた心身の調整を図るためのプログラム。和の音楽から禅とヨガの世界観を体感することができます。レッスンのはじめにご紹介する禅の言葉でご自身のココロと向き合いその後ヨガやストレッチを組み合わせた動作で心身のリフレッシュを図ります。リラックスしたい方、活力・自信を向上したい方にオススメです☆