



Pick Up Lesson



9/21(mon)

9:45～10:30 美軸フェイス [Naho Kikuna](#)



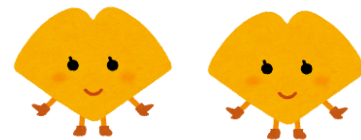
美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。
顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、
カラダのこわばりを解消します。「全身を整える」を簡単に体感できるメソッドです。

13:00～13:30 Dancer`s Stretch / 13:50～14:50  [ERA](#)

ダンサーズストレッチでは、ダンサーだからこそ知っている「しなやかで動ける身体」のつくり方をお伝えします。
筋肉をただ伸ばすだけではなく、身体つながりや重心、関節の動きを意識しながら、本来の動きやすさを引き出していく
クラスです。踊る方はもちろん、スポーツを楽しむ方や、姿勢を整えたい方にもおすすめです♪
ZUMBA では普段のレッスンではなかなか味わうことのない ERA インストラクターの貴重な 60 分間を実施いたします！
是非合わせてご参加ください！！

9/22(tue)

11:55～12:40  [Risa Kagami](#)



ジエクサー大森店初登場です！

楽しい時間をお届けできるように精一杯頑張ります！UBOUND 初めての方も大歓迎です。
皆さまのたくさんのご参加をお待ちしております。一緒に汗を流しましょう！！

15:10～16:40 歩行（有料レッスン） [Kaori Hlrawata](#)

※別紙をご覧ください。



9/23(wed)

14:15～15:00  [Miki Yokoyama](#)

横山実季復活祭！！皆様お待たせいたしました！復活では収まらず 10 月からの新曲を一足先にお送りいたします。
久しぶりに一緒にレッスンできることを心から楽しみにしております(´▽｀)

15:30～16:30 フラダンス [Makiko Fukuoka](#)

通常、スクールで実施しているプログラムを祝日イベントレッスンとして実施いたします🎉
後半 15 分ではスクール参加の皆さまが 3 カ月かけて作り上げた演技を披露いたします。
ぜひ素敵な演技をご覧ください！！