



SPECIAL MENU



5/5(mon)

10:45～11:30 Do Style Dance (HIPHOP JAZZ) Shindo

HIPHOPJAZZ は HIPHOP のダイナミックさと JAZZ 特有のしなやかさをいっぺんに楽しめるジャンルです。

45 分間、踊りまくりましょう！

【定員】30 名 【持ち物】タオル・飲み物・シューズ

14:05～14:50 *Balletone* (バレトン) Mayumi Takada

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラスです。

汗をかきたい方におすすめのプログラムです★

【定員】35 名 【持ち物】タオル・飲み物※シューズは必要ありません

16:15～17:35 ★有料★ 歩き方トレーニング ～歩行時における骨盤の動き方～

【定員】8 名(最小遂行人数 4 名) 【料金】¥ 3,000(税込) Kaori Hirawata

【申込期間】4/16(水)0：00～4/30(水)23：55 ※詳細は別途 POP をご確認ください。(4 月上旬掲載予定)

5/6(tue)

13:00～13:45 HOTYOGA コリオ 難易度★★★★☆ NACO

基本的な YOGA のポーズを行ない、全身の調子を確認するクラスです。HOT の環境が初めてな方やヨガに慣れていない方でも安心してご参加いただけます。

【定員】35 名 【持ち物】バスタオル(ヨガラグ)・タオル・飲み物

14:05～14:50 HOTYOGA アドバンス 難易度★★★★☆ Mizuko Suzuki

アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。※ホットヨガが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。

【定員】35 名 【持ち物】バスタオル(ヨガラグ)・タオル・飲み物

16:25～17:25 ★有料★ 生涯元気に二足歩行！膝の機能改善

【定員】15 名(最小遂行人数 8 名) 【料金】¥ 1,980(税込) Verde Hitomi

【申込期間】4/16(水)0：00～4/30(水)23：55 ※詳細は POP をご確認ください。(4 月上旬掲載予定)