

10周年スペシャルレッスン



6/2
TUE

パワーヨガ

フローの中で、5呼吸、ポーズをホールド(キープ)することで、ヨガのしなやかな筋肉を養います。メインポーズ、ウルドゥワダヌルアサナ(ブリッジ)で胸を開き、脚を強くします。心身共に、スッキリとし、充実感でいっぱいになりましょう。

マッスルシェイプ

HOT環境で行う全身トレーニングクラス！
大量発汗間違いなしのスペシャルレッスンです！
一緒にシェイプアップしましょう♪
※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください。

6/3
WED

ジェントルフローヨガ

滞った血のめぐりを戻し、めぐる身体づくりを目指すヨガ。
※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください。

BODYCOMBAT

10周年なのでいつも以上に楽しく進めましょう！
仮装大歓迎です♪
※フィットネスシューズをお持ちください

VINYASA YOGA

～ハヌマーンアーサナにチャレンジ！～
ハヌマーンアーサナは前後開脚の深いポーズで下半身強化やむくみ解消に繋がります。必要な準備をして段階を踏みながらレッスンを進めます。完成形に拘らずマイペースでチャレンジしましょう！

6/4
THU

UBOUND

MISAKI、港北店にカムバック！おかえりなさい
今回はNENEと2人で盛り上げます🔥
息ピッタリのレッスンをぜひお楽しみに♪
※フィットネスシューズをお持ちください

美軸ラインホットストレッチ

心地よいゆったりテンポの音楽でリズムカル、そしてスタイリッシュに筋肉を動かして映えるポージングも取り入れながら美しくボディラインを整えましょう♪
※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください。

6/5
FRY

陰ヨガ

～梅雨の時期を快適に過ごす～
梅雨の時期に乱れやすい「脾・腎」の経絡をやさしく刺激し、季節の変わり目の不調を整えていきます。
※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください。

カーディオダンス

オールジャンルの音楽に合わせて、1曲を2～4周かけながら丁寧に仕上げていくクラスです。
音楽と一体になりながら、一緒に完成度を高めていきましょう♪
※フィットネスシューズをお持ちください

6/6
SAT

内もも引き締め ピラティス

普段使えていない内ももをしっかり鍛え、脚のラインを整えます。レッスン後は立ち姿の変化も実感🌟

BODYCOMBAT

10周年なのでいつも以上に楽しく進めましょう！
仮装大歓迎です♪
※フィットネスシューズをお持ちください

アシュタンガヨガ

アシュタンガヨガは決まったポーズと流れがあります。有酸素運動の要素が多く、呼吸と体幹を使うポーズを続けることで、汗が出て代謝がとてもあがります。
※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください。

6/7
SUN

インサイドビューティーヨガ

深層部の筋肉にも効かせて、美しい姿勢、ボディラインを目指します。全身を使って基礎代謝UPUP！同時にデトックス効果も高めていきましょう。
※HOT環境 バスタオル・1Lのお水をお持ちください。

ZUMBA

10周年スペシャルとして、腕につけるライトブレスレットをプレゼント🌟
音楽に合わせて光らせながらみんなで楽しく盛り上がりましょう♪仮装大歓迎です！
※フィットネスシューズをお持ちください