

9/22(火・祝) PICK UP LESSON

11:30~12:15

ヨガコリオ

担当:そういちろう

ヨガの代表的なポーズを多く
取り入れたクラスです。
ヨガが初めての方も慣れている方も、
ご自分の心身と向き合う時間を
過ごしませんか。



New
Instructor

12:50~13:35

足のためのピラティス

アーチ状の足をつくり、足首から股関節までの体の土台を
つくるクラスです。足のバランスが気になる方や
ケア方法に興味がある方も、一緒に整え、鍛えましょう!

13:55~14:40

バンドピラティス

今回のバンドピラティスは、
ヒップ+ねじりの動作を多く入れます。
体の歪みや冷えが気になる方、
ウエスト周りを引き締めたい方にもお勧めです!



2クラス担当:前川尚子

15:00~15:45

UBOUND

担当:HINAKO



Debut
Lesson

1人用のトランポリンを使用し
ハイテンポな音楽に合わせて行う
有酸素エクササイズです★
たくさん跳んで!動いて!
心肺機能向上が期待できるレッスンです!