

肩凝り・腰痛改善ヨガ

14:00～14:45
@スタジオB

肩凝りや腰痛の症状を改善するために、ヨガの基本ポーズ、簡単な筋トレ、気功の動き等を実践し、筋肉を柔らかくし、血流を上げて辛い症状を軽減していきます。日常生活で肩凝り、腰痛を予防するために気をつけたい動作や姿勢等を解説していきます！

こんな方におすすめ♪

- ・座る時間が長い
- ・前かがみでの姿勢で過ごす事が多い方
- ・肩凝り、腰痛に悩まされている方
（整形外科的な病名がついて、
主治医から運動を止められている方等は除く）



マー インストラクター

LES MILLS BODYCOMBAT

18:30～19:15
@スタジオA

MAAO'S SPECIAL NUMBER 25

僕の大好きな曲だけを
集めた45分です！
聴きに來てくださいね♪

僕の大好きな
あの曲やります♪



MAAO