

1/13(月) 祝日プログラム



成人の日

「大人になったことを自覚し、
自ら生き抜こうとする青年を祝い、励ます日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

ピラティス



MIWA

難度★★

強度★

骨盤周辺の深層筋(インナーマッスル)を意識的に動かすことで下がった内臓を引き上げる効果があります。



10:45～(45)

Be FREE DANCE



MIWA

難度★★

強度★★

身体機能改善を目的としてストレッチ、筋トレ、ダンス、運動神経や脳を活性化させる遊びを取り入れたエクササイズなど、盛りだくさんな45分です☆



12:00～(20)

ストレッチ



スタッフ

難度★

強度★

全身の筋肉を伸ばします。運動前後の準備運動・整理体操にご活用ください。また、ストレッチは気分転換・リフレッシュにもなります。

レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。



12:50～(45)

内臓機能を整えるヨガ

田中

難度★

強度★

年末年始にじっくり食事やお酒の量が増えると、いつも以上に内臓にはダメージが!!
そんな内臓を労わるヨガで体の内側のメンテナンスをしましょう。



14:05～(45)

中級エアロ

田中

難度★★

強度★★

初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。動きの難易度が上がるので、よりエアロを楽しみたい方や体を動かしたい方におすすめです。



レッスンは事前予約制です(定員26名)。
フロントにてご予約承っております。