

14周年特別イベント情報

11/19(木)

【スタジオB】

・9:20~10:10 腸内デトックス・ヨーガ [ヤマダ 千アキ]

日々の身体の疲労やコリは、実は内臓からきていることがあります。

内臓マッサージをし、腸内デトックスするヨガのポーズを行い、身体の内側からスッキリさせましょう！

・13:55~14:45 月ヨーガ [HITOMI]

月の力は地球の植物、私たちの身体、心とも繋がっており、影響を受けるといわれています。

月の満ち欠けに合わせた、ゆったりとしたヨガを行っていきます。

【AQUA】

・12:55~13:25 アクアサーキット [KIYOMI]

有酸素エクササイズと筋力トレーニングを交互に行います。水中では、抵抗がかかる為トレーニングの効果が高まります！

11/20(金)

【スタジオA】

・15:10~16:10 太極拳[彭]

24式太極拳や48式太極拳等、様々な太極拳が60分で楽しめます！

・20:10~21:00 煌伎匠-ORIGINSHO- [Tiger]

武道の突きや蹴り等の動作を、音楽に合わせて行う格闘技エクササイズです。

【スタジオB】

・15:15~16:15 アサヤで踊ろう！ [イシガミ]

カギ状のアサヤを使用して踊ります。杖を使用することでより安定し、いつもより楽に足技が使えるようになります。

アサヤはインストラクターが用意します。

・16:35~17:20 バランスコーディネーション [オオノ]

簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善レッスンです。

11/21(土)

【スタジオA】

・13:20~14:10 ダンスエアロ [ツムラヤ]

ヒップホップ・ラテン・ジャズ等、幅の広いジャンルのダンスを取り入れたエアロビクスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。

・14:30~15:20 オリジナルエアロ(中・上級) [ツムラヤ]

アドバンスエアロより更にパワーアップ！脂肪燃焼効果だけでなく、心肺機能向上も期待できます。

11/22(日)

【スタジオA】

・9:45~10:30&10:50~11:35 ZUMBA [吉村×富澤]

毎年恒例のコラボレッスン！様々な音楽に合わせて一緒に踊りましょう！

・13:15~14:15 Dance×Attack [神谷×富澤]

ダンスとボクササイズのコラボです！沢山汗をかきたい方や脂肪燃焼させたい方にオススメです！

11/23(月)

【スタジオB】

・13:20~14:20 ゆがみ改善ヨーガ [KOMI]

大人気の骨盤調整とリンパケアを組み合わせたレッスンです。ヨガで日頃の疲れを癒すと共に、骨盤のゆがみやむくみを改善していきましょう！

・18:00~19:00 ピラティス&ストレッチポール [仁美]

体幹部(ポテココア)を意識しながら、ストレッチポールで姿勢を整えていきましょう！

【AQUA】

・15:15~16:00 (有)陸に繋がるアクア [ヤカベ]

ツールを使用し、陸上とは違う水中の環境を楽しみながら体を動かし、今とこれからの日常生活がより快適になることを目指します。

※共通チケット1枚と各カウンター又は、お電話でのご予約が必要です。