

11/24(月) 祝日プログラム



11/23は勤労感謝の日

「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」

★**振替休日**★

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

筋膜ストレッチエクササイズ



北風

難度★

強度★

筋膜の走行ラインを意識したエクササイズで、音楽に合わせて体をしなやかに動かしていきます。柔軟性を高め、自然と体が動きやすくなることを感じてみませんか？



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★

呼吸に合わせて筋肉を伸ばすことで、柔軟性を高め、ケガの予防や疲労回復を行います。また、自律神経を整えストレス解消や暴飲暴食を防ぎます。

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)

心を整えるヨガ



田中

難度★

強度★

ご自身の体と向き合い、現在の状態を認めることから始めませんか？自然とストレスから解放され、心が整っていくことを感じましょう。



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。**