

9月23日(木) 祝日特別レッスン♡

7:45~8:45 朝ヨガ★★kikuko

太陽礼拝を中心に身体を動かしていきます。ゆっくり呼吸を行いヨガをする事によって、脳が活性化されてスッキリとした目覚めに。気持ちの良い朝活で、快適な1日を過ごしませんか？

9:15~10:15 美体幹ヨガ★★★kikuko

ヨガのポーズを行い体幹をしっかり鍛えていきます💫体幹を鍛える事によって背中や腰回りおなかが引き締まり、代謝もアップ♪自然と背筋が伸び美しい理想的な姿勢、そして美しくしなやかなボディスタイルを手に入れましょう♡

10:45~11:45 アロマヨガ★★友美

アロマの香りを楽しみながら身体全体をゆっくり動かし、呼吸を深めていきます。アロマを焚くことによりリフレッシュ効果やリラックス効果が得られ、ストレス解消にもつながり自律神経を整えていきます。初心者の方も気兼ねなくご参加ください。

12:15~13:05 初めてのベリーダンス★★★友美

「夜のダンス」「子宮の踊り」とも言われているベリーダンス。今回は昼間にやっちゃいます！！古代エジプトでは豊穣や愛求の為に踊られており、妖艶で曲線な動きをします。骨盤を動かし、お腹周りの筋肉を養うため、ウエストのくびれを作り、血流もアップし冷えやむくみの予防、便秘、ダイエットにも効果あり。女性の美と健康をサポートしてくれるダンスです。エキゾチックな音楽に身を任せ、非日常を感じて楽しんでいきましょう！

13:30~14:30 くびれトレーニング★★★TETSUYA

あっ！と言う間に引き締まるくびれた身体が体感出来るくびれトレーニング！分かりやすく、効率よく、効果を感じられるレッスンです！毎回、食事のワンポイントアドバイスなどがありますので生活習慣も気軽に改善出来ます。