

# 6月イベント

3日(土)  
2Fスタジオ  
インストラクター  
みちよ

 10:15~11:15

うららかヨガ

 11:30~12:30

On the music move  
~音楽にのって動こう~

10日(土)  
2Fスタジオ  
インストラクター  
みちよ

 10:15~11:15

うららかヨガ

 11:30~12:30

On the music move  
~音楽にのって動こう~

14日(水)  
3Fスタジオ  
インストラクター  
山中

 19:00~19:45

らんらんエアロ

 20:00~20:30

シェイプ&ボディケア

スポーツタオルを  
お持ちください!

24日(土)  
2Fスタジオ  
インストラクター  
太田

 10:15~11:00

エンジョイエアロ

 11:15~12:00

ストレッチヨガ

28日(水)  
3Fスタジオ  
インストラクター  
上所

 19:00~19:45

デトックスヨガ

 20:00~20:30

美痩せ♡  
マッサージ&ストレッチ

# イベント プログラム内容



プログラム 	難易度	内容 	定員
うららかヨガ	★	柔軟性の向上やコアの筋肉を鍛え呼吸法にて体の奥深い層からリラックス！！	20名
On the music move ～音楽にのって動こう～	★	音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう！できないにこだわらず身体を使うことに意味があります！	17名
らんらんエアロ	★★	基本動作を少しアレンジして楽しく体を動かしましょう！	10名
シェイプ&ボディケア	★	スポーツタオルやボールを使って筋トレやストレッチをします！	10名
エンジョイエアロ	★★★	リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！	20名
ストレッチヨガ	★	筋肉をほぐして柔軟性を高め心身ともにリラックスしましょう！	20名
NEW! デトックスヨガ	★★	全身を心地よく動かし心身ともにデトックス！夏前にスッキリボディになりましょう！	10名
NEW! 美痩せ♡ マッサージ&ストレッチ	★	美しい身体を作るために必要なリンパマッサージとストレッチを行います。	10名