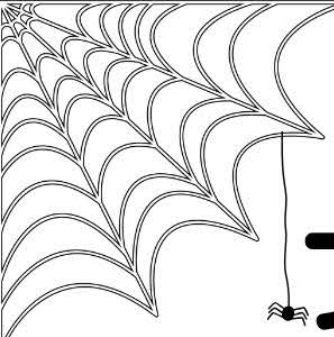


10月イベント

<p>7日(土) 2Fスタジオ インストラクター 太田</p>	<p>☀️ 10:15~11:00 エンジョイエアロ</p>	<p>☀️ 11:15~12:00 ストレッチヨガ</p>
<p>14日(土) 2Fスタジオ インストラクター みちよ</p>	<p>☀️ 10:15~11:15 うららかヨガ</p>	<p>☀️ 11:30~12:30 On the music move ~音楽にのって動こう~</p>
<p>28日(土) 3Fスタジオ インストラクター 上所</p>	<p>☀️ 10:15~10:45 ピラティス</p>	<p>☀️ 11:00~11:45 ゆるめる陰^{いん}ヨガ</p>

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
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
ピラティス	★★	インナーマッスルを鍛えて内部から 美しい身体を手に入れましょう！	10名
ゆるめる陰ヨガ	★	ほとんどが寝ポーズで少しずつ緩んでいく身体 の変化を楽しむヨガです。柔軟や体力に自信が ない方にもオススメです。	10名

