

11月イベント

<p>4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>18日(土) 3Fスタジオ インストラクター 上所</p>	<p>☀️ 10:15~10:45 やさしい筋トレ サタデー★</p>	<p>☀️ 11:00~11:45 リラックスヨガ & マッサージ</p>
<p>25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 slow-flowing YOGA</p>

連続受講がオススメ!



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
slow-flowing YOGA	★★	ゆっくり呼吸に合わせて流れるようにヨガを行います。ご自身のペースでカラダを動かしていきましょう。	20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! やさしい筋トレ サタデー★	★★	音楽を聴きながら自分のペースで楽しく筋トレしましょう♪週末をハッピーに過ごせるサタデーバージョン！	10名
NEW! リラックスヨガ & マッサージ	★	気温差疲れのカラダと心をほぐすヨガとマッサージをします！	10名