

11月イベント

4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

11日(土)

3Fスタジオ

インストラクター

花井

🌙 19:00~19:45

タヒチアン
バーシック



タヒチアンバーシックは
夜のイベントです

18日(土)

3Fスタジオ

インストラクター

上所

☀️ 10:15~10:45

やさしい筋トレ
サタデー★

☀️ 11:00~11:45

リラックスヨガ
& マッサージ

25日(土)

2Fスタジオ

インストラクター

みちよ

連続受講がオススメ!

☀️ 10:15~11:15

うららかヨガ

☀️ 11:30~12:30

slow-flowing
YOGA



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
タヒチアン ベーシック	★★	少し早いビートにのせた「オテア」とゆっくりな「アパリマ」をおりませながら楽しく踊りましょう！	10名