

12月イベント

2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

9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

16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

股関節
あっためヨガ

23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~



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
やさしい筋トレ サタデー☆	★★	音楽に合わせて楽しくトレーニングをします！	10名
NEW! 股関節 あつためヨガ	★	股関節を温めて全身ぽかぽかになるヨガです。	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