

1月イベント

| | | |
|--|---|--|
| <p>13日(土) 2Fスタジオ インストラクター 太田</p> | <p>☀️ 10:30~11:15 エンジョイエアロ</p> | <p>☀️ 11:30~12:15 ストレッチヨガ</p> |
| <p>20日(土) 2Fスタジオ インストラクター 上所</p> | <p>☀️ 10:30~11:15 超！腸元気 ヨガ</p> | <p>☀️ 11:30~12:00 Try Shape Music ~楽しく筋トレ~</p> |
| <p>20日(土) 3Fスタジオ インストラクター 花井</p> | <p>🌙 19:00~19:45 タヒチアン ベーシック</p> | <p>タヒチアンベーシックは 夜のイベントの 3階スタジオです。</p>  |
| <p>27日(土) 2Fスタジオ インストラクター みちよ</p> | <p>☀️ 10:30~11:30 うららかヨガ</p> | <p>☀️ 11:45~12:45 slow-flowing YOGA</p> |

連続受講がオススメ！



イベント

プログラムの内容

| 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 |
| Try Shape Music ～楽しく筋トレ～ | ★★ | 音楽に合わせて楽しくトレーニングをします！ | 20名 |
| NEW! 超！腸元気 ヨガ | ★★ | マッサージとヨガで腸活しましょう！ 体内から整えることで美肌効果あり♪ | 20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 |