

9/23(火)祝日プログラム

10:30-11:30
からだ伸び伸びヨガ

◆MARI◆ ★

気持ちよく身体を伸ばして
スッキリボディと
軽くなる身体を目指します。

12:00-13:00
Dance yoga 

◆MARI◆ ★★

身体をほぐした後、5分の
ミュージックに合わせて
美しく踊るようにヨガのポーズ
を取っておきます。
(何度か練習していきます)
ミュージックとフローヨガを
組み合わせたNEWSTYLEの
ヨガにチャレンジ!

13:30-14:30
リラックスヨガ

YOKO ★

15:00-16:00
姿勢改善ヨガ

YOKO ★★

ビューティーヨガで
大人気の100回体操を多めに
詰め込んだクラスです。
動かす&ストレッチの組み
合わせで、股関節や肩周りの
動きを改善します。

16:30-17:30
ほぐしヨガ

小室 圭子 ★

18:00-19:00
HIIT

小室 圭子 ★★

40秒エクササイズ+20秒
休憩を繰り返して、
全身くまなく鍛えて
シェイプアップします。