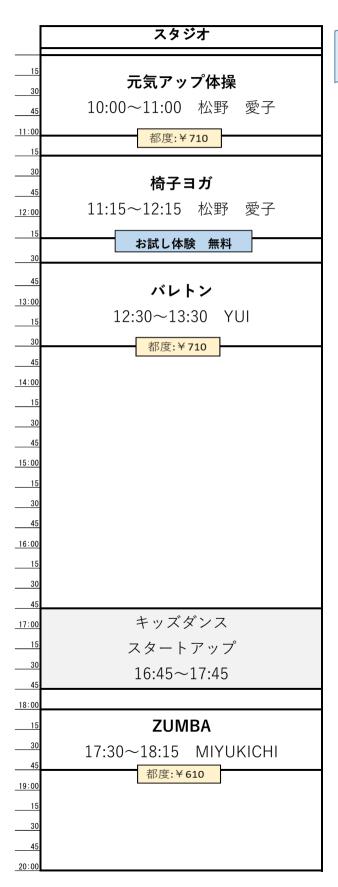
11月24日(月)祝日スケジュール



★レッスン紹介★

11:15~12:15

【椅子ヨガ】

椅子に座った状態で行うヨガのクラスです。膝や足首に違和感のある方、柔軟性や身体の動きに自信がない人でも無理なく行うことができます。ヨガは姿勢の改善や柔軟性の向上、体幹や背筋の強化に効果的です。

今回はお試し導入のため、無料で参加できますので、ぜひこの機 会にお試しください。

12:30~13:30

【バレトン】

バレトンとはニューヨーク発祥の裸足で行うボディメソッドです。 フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランス良く組み合わせたエ クササイズで、脂肪燃焼効果、柔軟性の向上、体幹強化が期待 できます。

とてもシンプルな動きなので、運動が苦手な方でも気軽にチャレン ジできます。気持ちよく汗がかけるので、レッスン後の爽快感と達 成感は最高に気持ちがいいですよ!

