

ご好評にお応えして！

特別レッスン開催！

5月21日（土）



開始
時間

14:00～15:00

フィットネスフラダンス

定員：25名

《内容》

ハワイの心地よい音楽に身を任せ下肢の筋力アップと骨盤周りの代謝を促進し、お腹周りの引締め・シェイプアップに効果が期待できます。

人と自然を愛する気持ち〈ALOHA〉を育んで一緒に楽しく踊りましょう。

講師 沢田 美千代

開始
時間

15:15～16:15

スピリチュアル・ヨ～ガ

定員：25名

《内容》

体だけでなく心の部分にも光を当てた精神性豊かなヨーガになっております。心や体に優しい流れになっておりますので、全く初めての方でも安心して参加していただける内容です。

自分自身の心と体を見つめ観察し、美しい心と引き締まったしなやかなボディラインを作りましょう。

講師 沢田 美千代



※デイ会員様のご利用は、時間外利用として525円かかります。
※11:00～グループパワー、12:10～ストレッチポールは通常通りです