

10月からの火曜日新プログラム

■SHIZEN な SHISEI（自然な姿勢）

姿齊（しさい） 自分自身の感覚に逆らうことなく、過剰なものを減らして過小なものを補うという自然のリズムに合わせ、無理なく痛みなくそして心地よく自分自身で姿勢を齊（ととの）えていく運動法です。

時間：12：10～12：50 スタジオ

担当：菊池美紀



★5名以上にて90分の有料プログラムとして実施します。

毎週火曜日 10：30～12：00 詳しくはお問い合わせ下さい。

■太極舞（たいきょくまい）

主に太極拳の動きと、呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです。中国的な趣きに溢れた音楽に合わせてゆっくり動きます。レッスンの中で、呼吸法・筋力・心肺トレーニング・ストレッチ、全てが含まれたプログラムです！

時間：19：40～20：10 スタジオ

担当：荒木成美



■ZUMBA（ズンバ）

アメリカで話題沸騰中のダンスエクササイズです！ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・メレンゲ・レゲトン・クンビアなどさまざまなダンスステップを組み込み、これまでにないさまざまなムーブを実現しています。脂肪燃焼効果も期待できる、新しいエクササイズです！

実施日：20：20～21：00 スタジオ

担当：荒木成美

