

2023

GW

スタジオイベント



5/3
(水)

10:00-11:00

リンパスリムアップヨガ

リンパの流れを促進し、
気になるお腹やお尻、
脚をシェイプアップしていきます。

【担当：ゆか IR】

11:15-12:15

ビギナーピラティス

新しいこと始めてみませんか？
骨盤のポジション、呼吸の仕方、
基本からお伝えします。
お子様も是非一緒に！

【担当：NON IR】

お子様には
お菓子を
プレゼント！

5/4
(木)

10:00-11:00

フォームローラーで筋膜リリース

フォームローラーの使い方の
レクチャー。筋膜をほぐし、筋肉を
緩めていきます。

【担当：笠原 IR】

限定15名

19:00-20:00

アロマヨガ

アロマの力をかりて、集中力を
高め、更にリラクゼーション効果も
より感じながらクラスを行います。

【担当：細野 IR】

5/5
(金)

10:00-11:00

股関節リラックソヨガ

マイペースで股関節を整えて
正しく使い、可動範囲を広げて
柔軟性を高めましょう。

【担当：hao】

11:20-12:10

ZUMBA ~Gold Party~

ゴールデンウィークにちなんで、
金色や黄色のウェアや小物を
身につけて、ZUMBA を楽しむ
バックナンバーを中心に
お届けします。

【担当：久保田 IR】

室内シューズが必要

14:00-15:00

全身すっきりヨガ

ゆっくりとした呼吸に合わせて
全身を筋膜ローラーでほぐして
コリや血流を流していきます。

【担当：ゆか IR】

レッスン費無料 入館料のみ

定員：25名 ※「フォームローラーで筋膜リリース」のみ15名

持ち物：飲み物、汗拭きタオル ※「ZUMBA ~Gold Party~」のみ室内シューズが必要

受付：1時間前より1F受付にて