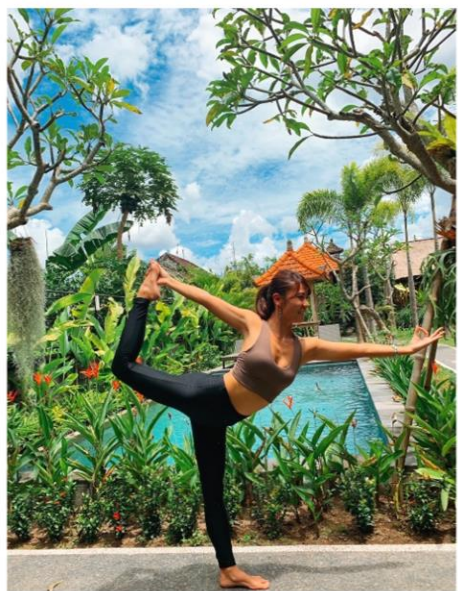


帰ってきた**インストラクターMOE**による

*定員12名
*各1ポイント

この日だけの特別クラス**6月21日(日)開催!**

英語要素を取り入れた**English yoga**



10:00~11:00 ハワイアンリラックス ★1

ハワイアンミュージックをBGMに
リラックスモードへと導きます。
心と身体のバランスを整えていき
腹式呼吸で、ゆっくり長く吐くこ
とを意識しながら効果的にポーズ
を行います。

11:30~12:30 オーシャンフロー ★4

海のエネルギーを感じる音楽と
ともに、呼吸に合わせて流れる
ように動きます。

バランスの良い”静”と”動”の
時間を持つことで、

自分と向き合います。一緒に動く楽しさを味わいましょう♪



同日開催 (FIT30♂) 12:45~13:15

パーソナルトレーナー時田による筋力アップクラスも
お見逃しなく! Let's enjoy exercise! 30minutes★

